

دکتور: وین دایر

# خالی لاواری نو



وهرگيراني: جه بار ته نيا

دەروئناسى

خالى لاوازى تۆ

# خالى لاوازي تۆ

نوملىنىشى:

د. واين داير

ۋ. لىفارسىيە ۋە

جەبار تەنيا

چاپى يەكەم

سليمانى

۲۰۰۹



# به ناوی خوای جوانکاری بونه وهر

## پیناسی کتیب

ناوی کتیب : خالی لاوازی تو

بابه ت : دهرونناسی

نوسینی: د. وین دایه ر

وهرگیرانی: جه بار ته نیا

تایپ: به اختیار عمر

نه خشه سازی: چوارچرا

نوبه تی چاپ: چاپی به که م سلیمانی ۲۰۰۹

چاپخانه: چوارچرا

تیراژ: ۱۰۰۰ دانه

ژماره ی سپاردن (۶۶۲)



## بەناوى خۋاي گەورەو مېھرەبان

ماوھىەك بەر لەئىستا لەگەل پياوئىكى لاودا گەفتوگۆمکرد كەدوچارى  
پەريشانى و لەبىرى خۆكوژىدا بوو، گەيشتبويه ئەو بىروايەى باشتەرە ژيانى  
خۆى بەم ھەموو تالايەو ھەيئەتە كۆتايى، كاتى لىم پرسى:  
ماوھى چەندىك دەبىت دوچارى ئەم بارەگرانە بوە، ئەو وتى:  
ماوھى دومانگ دەبىت كەلەئەنجامى مامەلەيەكى بازىرگانىەوئەم ئەنجامە  
ناقولايەى بۆ بەجى ھىشتوہ، لىم پرسى چەندىك زىانت بەركەوتوہ؟  
بۆى پونكردمەوہ، ئەگەر بەدبەختى نەبوايە زياتر لەدوسەد مليۆن تەمەن  
قازانجى ئەكرد، بەلام ئىستاھەر مليۆنىك تەمەنى بۆ ماوھتەوہ، ئەم سودەش  
بەپىچەوانەى چاوەروانىەكەى ئەو بوەو بەھىچ جۆرىك تواناى بەرگەگرتى  
ئەو حالەى نىە، بەپاستى ھەستكردن بەدلخۆشى و قايل بوون چۆن دەستەبەر  
ئەكرىت؟

دەلەن پارەو تواناكان؟

لىكۆلەنەوہكان دەريانخستوہ كەخالى گونجاوى دارايى تەنھا چەند  
دەرسەدىك يان رىژەيەكى كەمتر دەتوانن خۆشبەختى و كامەرانيمان پى  
بەخشن.

من كوكم له سەر ئەو بېروايەى دەلەين دلخۆشى ھەستىكى دەروتيە  
دەكرت بەبى خەرجكردن و دەستەبەركردنى تواناى مادی و سەرودە و  
دارايىەكان تەئانەت ساغلامى جەستەبى لە مەوقدا ھەبىت.

د. واين داير، لەم پەرتوكەدا لە ژيژناونيشانى (خالە لاوازهكانى تۆ) كە لە ساڵى  
١٩٧٦دا بە چاپ گەيەنراو ھە پەرۆشتەين پەرتوكى كۆمەلگەى پۆژئاوايە،  
دەيەوى بليت:

ئەگەر ھەل و مەرجى گونجاو پتيويست بۆ ھەستكردن بە دلخۆش  
فەراھەم نىيە، ئەوا خودى ئەم ھەل و مەرجە لە دنياى زەينيدا فەراھەمى بىنە  
بەريار بدە تابە سەر كيشە و ئاستەنگەكاندا لەم ڕيگەيە و ئەم ھەستە قەشەنگو  
پازاوەى ژيانەت چنگ بەكويت.



## خىمالە لاوازە كىمانى تۇ

جەۋھەرى گەۋرەيى مۇۋۇ لەتۋانى پىياردانىدايە كە لەنىۋان  
پىشھات و كارەساتە كانداۋ لە جىيەك خۇى حەشارداۋە، كەچى مەندى كەس  
دىۋانەيى ھەلدە بىزىن. بەناخى خۇتاندا شۇرپنەۋە سەرنجىك بدەن، ھاۋىۋ  
ھاۋدەمىكى ھەمىشەيى و بەردەۋام بەدى دەكەن، ئەۋەش بە (مەرگ)  
ناۋزەددەكەين، دەكرى لەم ھاۋدەمە بىرسىت؟ يان بۇ بەرژەۋەندى و  
سودەكاتى خۇت بەكارى بىبەيت، كەۋاتە سەربەستى لەھەلىزارندا لەژىر  
دەستى خۇتدايە، بەسەرنجدان لەمردن ئەم راستەقىنە ناكۇتاۋ كۇتايى  
تەمەنەي خۇتان بىرسن، ئايا دەبىت من دورەپەرىزىم لەۋشتانەي كەھەر  
دەبىت ئەنجاميان بەم؟

ئايادەبىت بەجۇرىك بىزىم تەمەنىك بەرىپكەم كەخەلكى ئەيانەۋىۋايم؟  
ئايا كۆمەلىك شت بۇ ئەنباركردن ھەلگرتن گىرگە؟ يان دەبىت لەژياندا  
پەراۋىز بىرىن؟

لېرەدا شانس پەيوەندى بەۋەلامەكانتەنەۋە ھەيەۋ دەكرىت لەچەند وشەيەكدا  
لەقالب بدرىن:

بىزىن...خۇتان ھەرخۇتان بىن... كامەران بىن...خۇشەۋىستى  
بىبەخشن...دەكرىت لەمردنى خۇتان بىرسن، يان دەكرى بەكۆمەكى خۇتان  
بەكارى بىبەنتاكۋ ئەنجامىكى كارىگەرى ھەبىت.



سەرنجىكى وتەي(ئىۋان ئىليچ)ى نوسەر بدەن: سەردەمانىك  
ئىرادە وكۆنترۆلى خۆى لە دەست دابو:

گەر بلىم سەرانسەرو ھەموتەمەنم لە ھەلەدا بوە چى دەبىت؟  
ئەو گەشتبوە ئەو برۋايەى ئەوانەى پىشتەر بەمەحالى دەزانى دەبنە راستى ،  
نەيدەتوانى ژيانى خۆى بخاتە پىناو ئەو كارانەى دەيەوئىت ئەنجاميان بدات،  
ئەو كارانەى بەبىرکردنەو ھە ئەنجامى ئەدان لەپەر ھەلوئىستەيەكى بۆدەكردو  
پاشماو ھەكەى بە ھەلەدەزانى تەواۋى كارو كردهو ھەكانى خۆىو  
خانەوادەكەىو ھەلسوكەوتە كۆمەلەيەتەكانى سەرچەميان لەوانەبىيە ھەلەو  
نادروست بن.

ھەولئى ئەدا پوبەرەيان بىتتەو، بەلام لەپەر لەو ھەيكە مەملانىئى ئەكرد ھەستى  
بەلاۋازى كرد. چىتر لەتوانايدا نەما، لەقۇناغى دۈمىشدا ئەبىت ئەمەبخەنە  
پو كەخۆتان خاۋەنى بىرۋاپى خۆتان بن بىپارەكەى خۆتان بدەن  
پرسىيارىكى گرنگىش لەخۆتان كەن:-

ئايا چەندىكى تر دەخايەنى تاكو دەمرم؟

بەسەرنجدان لەدورنماى ئەم راستەقىنەيەئىستا ئەتوانى پلاننىك دارپىژىت،  
ئەوكات ئەتوانىتتەو ھەى خەلكى بۆتو دىارى ئەكات ئەلئىت ئەبىت لەم  
پىگەيەو ھە برۆيت و تەمەنى نازدارى خۆتى بۆ بەھەدەر بدەيت، لەپاستىدا گەر  
مانەو ھەى ئىۋە لەسەر ئەم گۆى زەويە ماو ھەيكەى كەم و كورتە، لانى كەم  
ئەبىت ئەو ماو ھەى كەم و كورتەبەخۆشى وشاد برۋات لەوشەيەكدا ئەبەسرىتەو  
بەژيانەو ھەرچەكتان ئەوئىت پىيىكەن .

## چالاکى و بەختە وەرى:

لەوانە يە پىت سەير بىت گەر بوتريت (میشك تەقین) ئەسلى نىيە،  
كەسانى پوناكبير ھەرگىز ميشكيان ئالوز نابىت، چونكە خاوەنى بىر وياو  
ئىرادەى خويانن، ئەزانن لەقەيران و خۆشى و ناخۆشەكاندا چۆن بىر يار بەن،  
دەزانن چۆن پوبە پوى كىشە و گەرتەكان ژياپىنە وە.

من ناليم كىشەكانى ژيان يەكلایى مەكەنە وە، بەلكو دەلیم بەدقەتكردن  
لەئامادەى و تواناكانى خوتانە وە ھەنگاوەكان ھەلگرن تاكو ئاويىنە شادى و  
بەختە وەرى و كامەراتى لەكەدار نەبىت، ئىو نەبىت لەبىرى ئەو وەدا بن  
لەگەرمەى روداتى كارەسات و پىشھاتى چاوە پروان نەكراو چۆن بىر يار ئەدەن و  
پوبەرو دەبنە وە، بزانن ھۆشيارى و زىنگى ئىو نەبىتگە يە وە بەدەست  
ئەكە وىت.

ھەركەسە لەگەل ھاوشىوەكانىدا لەكۆمەلگە يەكدا ئەژى و كىشە و  
ھاوكىشەى وىكچوى ھەيە، نەگونجان، دەرگىرى و كىشەمەكىش و ھەندىكى تر  
لەمجۆرانە چەمكى تايبەتى خوى ھەيە، پارە و سامان، پىرى و نەخۆشى،  
مردن و شتى سىروشتى و ئاسايى، كارەسات، تەواوى ئەمانە پراستىيەكن بۆ  
مروقتە دەبنە كارەسات.

ھەندىك ھەن بەرگەى ئەم كارەساتانە دەگرن و زۆر بەئاسانى پوبە پوى  
دەبنە وە، ھەندىكى تریش بەپىچە وانە وە دەيكەنە كۆلىكى گران و لەكۆلى  
دەنن.



ئىۋە دەبىت بەھىزو تواناي خۇتان متمانەيەكى تەواۋتان ھەبىت،  
ئەوھى بېريارى لەسەر ئەدەن بەجۇرىكى پون و ئاشكرا ھەستى پىبكرىت .  
لەوانەيە پىتان وابىت كە ھەندىك دەلئىنھەستى قوول و پىرلەجۇش و خرۇش  
وەك قىن، ترس، پىق لىبونەوھ ھەروھە عشق و شادى و خۇشەويستى  
بەلاتانەوھ شايانى كۆنترۆل كىدن نىە، لەحالىكدا ئەمانە دىنە پىتان، دەكرىت  
ئەوتوانايەتان ھەلبىت بەسەرىدا زال بن.

كەسىك خۇپاگر نەبىت و پىشوازيان لىيكات، كاتى پوداۋىكى دلتەزىن  
پودەدات ئەوا بەشىۋەيەكى سىروشتى ھەستى خەم و پەژارە دەكات ، بەلام  
گەر ھىوادار بىت ھەركات پوداۋى خۇش و دلزفەن پودەدات ئەوا ھەست  
بەخۇشى و كامەرانى دەكات.

### پىيار بەدە ھەستى چى بىكەيتا؟

ھەستەكانتان پەرچە كىردارى وروژىنەر نىە كەدىتەپىش بۆتان.  
ھەستەكانتان شتەگەلىكن خۇتان ھەلتان بژاردون بېيارتان لەسەرداون،  
گەر ئىۋە بېيارو كۆنترۆلى ھەستەكانى خۇتان ھەبىت، ئەوكات پىۋىستىتان  
بەھەلەدەوان و بەگرى كىردنتان لەخۇتان نابىت.  
ھەركات خۇتان رابىنن تواناي بېياردان لەژىر پىكىفى خۇتاندا بىت ئەوا  
بەراستە شەقامى ھۇشيارىدا گوزەر دەكات ، شەقامىك ھەرگىز گرژى و  
ئالۋى دەمارەكان بەخۇيەوھ نابىنىت، ئەمەش پىگەيەكى نوئ نىە بەلكو  
زىاتر ھەستى تواناي بېياردان دەكەن. دەكرىت بەھىنانەوھى بىرۈكەيەكى  
لۆژىكى سادەئەم مەسەلەيە يەكلایى بىكەنەوھ.  
ئەنجام: من ئەتوانم زالېم بەسەر ھەستەكانمدا.



مەرامەكەتان تەواو پۈنۈ ئاشكرايە ، تۆ ئازادىت لەۋەيكە ھەرچىت بویت  
بىپارى لەسەر بدەيت.

بزانە ھەركاتىك بىرىكى ئاقۆلۈ ئاجۆر بەخەيالىتدا گوزەر بكات، ئايا  
لەمىشكى خۆتدا دەپپارىزىت يان ئەو توانايەت ھەيە ئەو خەيالە لەخۆت  
بەدور بگىرىت و بگەپىتەۋە بۆ ئاخى خۆت، بۆنمۇنە:

من ئەتوانم پىت بلىم بىرلە تۆپىكى قاۋەيى بگەرەۋە، تۆ دەتوانىت لەزەينى  
خۆتدا ئەۋەي من پىت ئەلىم بىگۆرىت و بىكەيتە رەنگى سەوز يا ھەرشىك تۆ  
خۆت ھەلىپىزىرىت، تۆ تاكە كەسىكىت ئەۋەي ۋەكو خەيال يان بىرۆكەيەك  
خۆي دەخىزىنىتە مىشكت ئەوا زالبىت بەسەرىدا، ئەگەر بپرواش ئاكەيت ئەوا  
ۋەلامى ئەم پىرسىپارى بدەرەۋە.

گەر تۆ بىرو خەيالىت لەزىر پكىفى خۆتدا نىو بۆت كۆنترۆل ئاكرىت، ئەي  
بەدەست كىيە و كى زالە بەسەرىدا؟

ھاۋسەرەكەت دايكت ياباۋكت، ھەركاتى توانىت لەخاۋەندارىتى ئەمانە  
دورەپەرىز بىت ئەوا بارودۆخت جۆرىكى ترى لىدىت، چۈنكە تۆ تاكە  
خاۋەنىكىت خاۋەندارىتى كۆئەندامى بىركردنەۋەت لەئەستۆيە ۋە ھەمو  
لايەنەكانى لەزىر پكىفى خۆتدايە.

مەگەر ئەم خاۋەندارىتە پەيۋەندىكى بەزىانتەۋە نىە؟

ھىزى بزوینەرۈ ۋەگەرخستنى بىركردنەۋە پەيۋەندى راستەخۆي بەخودى  
خۆتانەۋە ھەيە ۋە ھىچ كەسو لايەنىكى بىگەنە تواناي دزەكردنى نىيە بۆ  
ئەۋدىۋى ئەو سنورە، لەپاستىشدا تاكە سەرگرو بەرگىرى دىئاي بىرو

ئەندىشەكان تەنھا خۇتاتن فەرمانپرواييان ئەكەن ئەتوانن زۆر بەچاكى لىنى  
بەھرەمەندىن.

بەلگەى دۈەم:

سەبارەت بەھەستەكان پىۋىستىيەكى ئەوتۇى بەلىكۆلىنەوہى چىرۋىر  
نىيە ھەرچەند لەمبارەيەوہ درىژە بدەمە لىكۆلىنەوہكان، ئەقلى دروست  
پىتتان دەلىت:

بەنەبۈنى ئەزمون ناتوانىت بىتە خاۋەنى ھەستەكان.

كاردانەوہىكى فىزيائىي بىرو فىكرەيەكە گەربىت و بگرىت، يان يەرزىونەوہى  
پالپەستۋى لىداتى دل، يامەرجۆرە پەرچە كردارىك، ھەرچۆرە وروژان و  
ھەستىكى قوول ھەبىت يەكەمجار لەمەلبەندى بىركردنەوہى سەرچاۋە  
دەگرىت.

گەر بىت و ئەو پەرچەكردارە ھەلقوللوى ئەوبىرو ھۆشە نەبىت ئەوكات  
لەبەرامبەرياندا ھەستە ناخەكان نابزۋىن و ھەست بەكاردانەوہ فىزيائىيەكە  
ناكرىت، دورنىيە گەر دەستەكان بەئاگرىكدا بچىزىت ھەست بەئىش و  
ئازارەكەى نەكرىت، ھەربۆيە دەبىرىنى ھەست ھەرچۆرىك بىت ئەوا  
لەمەلبەندى بىركردنەوہى سەرچاۋە دەگرىت، بەبى مىشكىش ھەست  
ناكرىت بەھىچ كام لەھەستەكان.

گەر بەسەر بىركردنەوہكاندا زال بن چونكە ھەستەكان ھەلقوللوى بىرو  
ئەندىشەكانى خۇتاتن، بۆيە ئەتوانن ھەستەكان كۆنترۆل بكەن دەكرىت  
يەكاركردن لەسەر بىركردنەوہكان كۆنترۆلى ھەستەكانتان بكەن.



ئىۋەش دەرزانن كە ھۆكارى نىگەرانى و كەم ھەوسەلەيى خەم و پەژارەيەكە،  
بەلام ئەمە زۆرپرۈيا پىگراو نىيە چۈنكە ئىۋە خۇتان سازىنەرى خەم و  
پەژارەكەن و سەبارەت بەخەلكىش ھەمان بىرورپاتان ھەيە، بۇ ئەۋەي ساغ و  
بىخەوش بن پىۋىستە جۆرى بىر كىردنەۋە فىربىن شىۋازەكەي بگۆرۈن ديارە  
ھەمانكاتىش ھەستە نوپپەكان دەر دەكەۋون ئەمەش يەكەمىن ھەنگاۋىكى  
لەپاستە شەقامى ئازادىيەكان.

ئىستاش بانمونەيەكى لەحالى لاۋىك بەناۋى (كال) سەرنج بدەين:

ئەو لەگەل باوكىدا كارى دەكرى، باوكى پىنى وايە ئەم كۆرە لاۋىكى  
گەمژە و لوتبەررە، ئەمىش لەمبارەيەۋە گەلىك خەمگىن و بىزارە چۈنكە  
باوكى سەبارەت بەو بۆچۈپىكى چاكى تىيە، ئىستا گەر ئەو ئاگاي لەم  
بىرورپايە نەبىت ئايا ھەست بەۋخەمۆكى و خەم و پەژارەيە دەكات؟  
ھەلبەت... نا، چۆن بتوانىت لەبارەي شىكەۋە نىگەران بىت ئاگاي لىنەبىت،  
بۆيە باوكى پىنى وايىت يان نا دەبىت ئەو بەخەيالىدا نەيەت. ھەر ئەم  
نمونەيەش پوداۋو خالە سەرنجدارەكان پشت راست ئەكاتەۋە.

نابىت مردنى كەسىك بىتە ھۆي نىگەرانى بەردەۋام سەرقالبون پىۋەي تاكو  
ئەو كەسە توشى كارەساتى مردنەكە نەبىت، چۈنكە تائەۋكاتەي ئاگاتان  
لەمردنى ئەو كەسە نەبۈە ئاگاشتان لەخەم و پەژارەي مردنەكەشى نەبۈە،  
تائەۋكاتەي دەمرىت ئەنجا بەخۇتان دەلىن بۆتە ھۆي ماتەمىنى و خەم و  
پەژارە.

دەردو خەم و پەژارەكان بنەمايەكيان نىيە لە بنەچەۋە نىگەرانى پەيۋەندى  
بەبەشەرىيەتەۋە ھەيە، كە لەرەداۋىكى دلتەزىندا ھەست بەخەم و پەژارەكەي



دەكەن ئەو دەيارە شتەكتان بەخۆتان وتوہ بۆيە بۆتە ھۆى خەم و  
پەژارەكانتان، بەھەلەدا نەچن، من نالیم لەلەكاتى پوداوى ناخۆش و بەلادا  
ئۆو ھەست بەشادى و خۆشى بكەن. بەلام ئەمەيە بەخۆتان بۆن من بۆچى  
خەم و پەژارە ھەلبرۆم؟

ئایا ئەم خەم و پەژارەيە ھىچ كەمدەكاتەوہ لەو كارەساتەى بەسەرم ھاتوہ؟  
تۆ لەفەرھەنگىكى گەرەدا دەسورپیتەوہ فیرت دەكات بەرپرسی  
ھەستەكانت نیت، ھاوكات بەلگە لۆژىكەكان بەپەرچى دەداتەوہ، تۆ  
راھاتویت بۆ دەسبەسەرگرتنى ھەستەكانت لەرێگەيەكەوہ بەرگرى بنوینیت  
لێرە پێرستىكى كورت لەو بەرگریانەى دوبارەیان دەكەیتەوہ سەرنج بدەو  
ئەو پەيامانەى دەیاننیریت شىكار بكە:

- تۆ ھەستى مەنت بریندار كرد.
- تۆ كارىكى وات كرد من بەدگومان بىم.
- من ناتوانم چاوپۆشى لەم ھەستانە بكەم.
- لەمن مەپرسە لەمبارەيەوہ رۆنكردنەوہ بكەم،  
يەست ئەبىم.

- نۆ بۆیتە ھۆكارى نەخۆش كەوتنىم.
- لەراستیدا ئەو زيانى لى تال كردوم.
- تۆ لەناو خەلكیدا ئەمشكىنیت، سوكم ئەكەیت.

ئەمانەو زیاتریش ھەر رستەو دەستەواژەيەك پەيامكە دۇپاتى ئەوہ  
ئەكاتەوہ كە تۆ زال نیت بەسەر ھەستەكانى خۆتدا.

ئىستە پىرسىتىكى راستەقىنە بنوسە بەجۆرىك راستىەكان پىچەوانە بىكاته وە  
واتە كۆنترۆلى ھەستەكان لەژىر پىكىفى خۆتدايان ھەستەكانت سەبارەت  
بە ھەرشىك لەبىر كىردنە وەى خۆتە وە ھەلدە قوللىت.

- مەن ھەستەم بىرىندار بوو بەلام لەبەرامبەر  
كاردانە وەى تۆ كۆمەلىك شىم بەخۆم وت.
- مەن خۆم بومە ھۆكارى ئە وەى بە دگومان بىم.
- مەن ئەتوانم دورە پەرىز بىملە و جۆھ ھەستە، بەلام  
خۆم ئە وەم پىخۆشە.
- خۆم بىر يارمدا تورە بىم، بەلام ئەتوانم كارىگەر بىم  
لەسەر ئەوانىش ھەبىت.
- مەن خۆم بومە ھۆكارى نەخۆش كەوتنى خۆم.
- مەن خۆم بومە ھۆكارى نىگەرانى خۆم.
- ھەركاتى لە و نىك دەكە و مە وە بىزار دە بىم.
- مەن كە ھەستەم كىرد بە بىر ورا كەت، خۆم بە گىل  
زانى وامزانى خەلىكش ھەمان ھەستى مەنيان  
ھەيە.

لە وانە يە پىت و ابىت پىرسىتى ژمارە (۱) دەس كىردە و بەكار بىردنى شىكى ئە و تۆ  
نىە.

لە ھالىكدا ئەم زارا و انە لە قەرھەنگى خۆماندا لە و انەش زىاترە ، ھەركات  
پىرسىتى تۆ پىچە و انەى ئەمانە بوو ئە و لە خۆت بىرسە بۆچى لە پىرسىتى  
ژمارە (۲) دا نائاسا بى و نازارا وە بى دەردە كە وىت، وەلامى ئەم پىرسىارەش



لەقەرەنگى خۆماندا خەشاردراوۋە كە پىرسىتى ژمارە (۱) نامۇزگاريمان دەكات و ژمارە (۲) بەرەئىستى لىدەكات.

پەيامى ئەم داواكراوۋەش وەك پۇژى پون وايە بەرپىرسىتى ئەوۋەيكە ھەرچۇنىك ھەست بىكەيت و ھەست دەرپىت ئۇبالەكەى لەئەستۆى خودى خۆتدايە. ھەرچۇن بىر بىكەيتەوۋە ھەستت بەوجۆرە دەبزوئىت بۆيە تۆ ئەتوانىت خۆت رابىئىت سەبارەت بەھەشتىك بەجيا بىرەكەيتەوۋە پىلاننىكى بۇدارپىژىت.

• فېرى ئەوۋە بە خەم مەخۆ:

بىرەكەيتەوۋە بەشىوازىكى نوئى كارىكى ھىند ئاسان نىيە، بەزىجىرەيەك بىرەكەيتەوۋە كە ھەمويان پىكەوۋە شەتەكدران بەمىشكىندا گوزەردەكەن و بەجۆرەش ئالودە بوئىت، ديارە بىرەكەيتەوۋە پىويسىتى بەكاتىكى درىژخايەن ھەيەكە بەپىچەوانەى بىرەكەيتەوۋەكاتى رابىردوت بىر بىكەيتەوۋە. شادى و كامەرانى و دلخۆش بون ئاسانە، بەلام فېرىبون و خۇراھىنان لەسەر نىگەران نەبون و خەم نەخۆرى دەكرىت گىرفتىك بىت بەوئاسانىە خۆنەدات بەدەستەوۋە.

دلخۆشى و شادى يەكىكە لەمەرچە سىروشتى و ئاسايىەكانى مۇوق، بەلگەى زەقىش ئەوكاتەيەكەتەماشاي مىنالان و نەجوانان دەكەيت، سەردەمانى زىرپىن و خۆشى رابىردوى خۆت دىتەوۋە ياد.

خاوەنى ئىرادەى خۆبون، بەوۋەدەست ھىنانى زانىارى چىروپىتر دەبىت، بۆنمۇنە كاتىك كەبەخۆت دەلئىت: ئەو ھەستەكانى برىندار كردم.

بىرىك لەخۆت بىكەوۋە بزانە لەوكاتەدا چ ھەلەيەكت كردوۋە.



كهواته له پړوى د ډروناڼۍ وه ئالودهى ئه وه بويت به مجوره بيركه يته وه  
كه خراب بيركړنه وه له دهره وهى بازنهى خوت هست پيښكيت، تو هه زاران  
كاتريرت به مجوره بيركړنه وه به سهر برده، به خوتت سه لماندوه، كهواته  
له بارته قايدا هه زاران كاتريرت پيوسته تاكو ده چيته جوغزى ئه و جوړه  
بيركړنه وه نوټيه وه، بو ئه وهى بگه يته ئه و ئاستهى خوت فه رمانږه وای  
هسته كانى خوت بيت.

هه لبت ئه مهش كاريكى هيند ئاسان نيه و پيوستى به حه وسه لى مروځ  
هه يه .

بيريك له وكاته بكه وه كه سه رقالي فيريونى شوفيرى بويت؟  
دياره روبه پړوى كاريكى قورس و گران بويته وه، ئيستا ده بيت ماشين له برى  
پاسكيل وه گه ربخه يته، هه رله سهره تاى ده سپي كړنه وه چن زانياريه كى  
ئالورت له باره ي ماشينه كه وه كو كړدو ته وه، پايدهرى كلاج، پايدهرى  
وهستان، پايدهرى گان دواى هه زاران جار مه شق كړنو هه له كړنو  
پاله په ستو فشاريكي زورو زه وه ندت خستو ته سهر ميشك تا سهر نجام  
گه شت يته ئه و پوځه ي به جورئت و متمان به خو بونه وه بتوانيت سوكان بگريته  
ده ست و كارى ليخوپين ئه نجام بده يته.

به تيپه پړينى زه مهن ئه و حاله تى مه شق و راهي نانه بويه كاريكى ئاسايى و له تودا  
پهنگى به رجه سته ي دايه وه .

كهواته ئه مكاره قورس و گرانه و ئه م باره ت چو ن هه لگرت؟

دياره ته نها به راهي نانو دوباره كړنه وه ي راهي نانه كه يه !!

دەزانىت رەۋشى بىر كىرگەن ۋە چۆن رېك ۋە ھاۋسەنگ بىكەيت، ھەرۈەك كىرگەن  
فىزىيائىيەكان، ھەماھەنگى دەست و پى، لەكاتى شۆفىرى كىرگەن، ھەرئەم  
ياساۋ رېككەستەن دەكرىت بۇ ھەستەكان و ورژاندەن بەتىنەكان بەكاربىرىت.  
بەلام مەخابن ئەم تەرزى بىر كىرگەن ۋە يە لەجىھانى ھەستەكاندا نامۇيە.

تۆ بەم تەرزى بىر كىرگەن ۋە يە لەلەژيانى خۆتدا ئالودە بويت، تۆ خۆت بەخۆت  
، تورە، شىپىزە، پەست و خەمگىن، چونكە دەمىكە فىرى ئەم تەرزى  
بىر كىرگەن ۋە يە بويت، خوت بەم ئاكارو رەفتارە ۋە گرتو، ھەرگىز پىت  
نەناۋەتە مەيدانى مەملانىۋە، ھاۋكات ئەتوانىت بەرپىگە مەشق و  
راھىنان(خالەلاۋازەكان) لەناۋ بەرىت و شادوكامەران بىت.

بۆنمۇنە:

تۆ راھاتىت ھەركاتى سەردانى پىزىشكى ددان بىكەيت ئەزمونىكى دەردناكت  
ھەيە، ھەمىشە ھەستى شتىكى ناخۆش و قىزەون دەكەيت، لەوانەيە بەخۆت  
بلىتت من زۆر رىقەم لەپا كىرگەن ۋە يە ددانەكانە، بەلام بزانە تەۋاۋى ئەمانە  
كاردانە ۋە يە ناخۆشى رابردى خۆتە، لەحالىكدا گەر بىتەۋىت ئەۋەي بەلاتەۋە  
قىزەون و دەردناكە بىگۆرىتە سەر كارىكى خۆش و بەتام، لەراستىدا  
ھەرھىندە بىرپار بەدەيت ئەتوانىت لەوتواناۋ وزەيەي مىشكى خۆت كۆمەك  
ۋە رىگىت.

بۆنمۇنە:

كاتى پا كىرگەن ۋە يە ددانەكان و دەنگە ناخۆش و ناچۆرەكەي دەنگى  
ئاھەنگى مۇسىقايەكى دىلپىنى رابردى يادىكەرەۋە، چونكە دەربارەي ئەۋەي



ناوی بومئیت ئیش و تازار بىرلەشتىكى دىكە دەگەيتەو، شىك  
 مەلدە بىرلىك شادى ھىنەرە بۆت، ھەرچى زىاتىر بىتوانىت ئالودەى ئەم  
 تەرزى بىرگەندەو، بىت، ھىندەش لەرق و تارەزايى كەمدە بىتەو، لەوانە بىت  
 بلىت مەن ئەتوانم ھەرچى كەم بۆت بىرى لىكە مەو بەلام كاتى كە پىزىشكى  
 ددان دىتە سەرم خەم دامە گىزىت، لىزەدا يادى رابردو بگەرەو، كە چۆن  
 توانىت قىرى شوقىرى بىت، بىرىك دەتوانىت بەدوبارە بونەو، پاهىنانى  
 بەردەوام بگورنىت، بىرەو، خاوەنى ئىرادەى خۇبون، بەسەرخۇدا زال  
 بون كارتىكى ئاسان تىتە.

## ئازادى راستەقىنەي خۇتان بەدەست بىنن:

ھېشتا بىرۋا ئاھەيت كە نىگەرانى و خەمۇكى و پەژارە بوون حالەتتە  
دەرەنجامە ويستى خۇتە و لەخودى خۇتە وە سەرچاۋە دەگرىت، ديارە  
ھەركاتتە ھەست بەم خەم و پەژارە و ئاۋمىدىيە دەكەيت خەتمەن بېھۇ نى،  
كارەساتتەكى چاۋەپوان نەكراۋ پويىداۋە، لەوانەيە بۇماۋەيەكى دورودرىژ  
لەژورىكا زىندانى بىكرىت يا نەخۇشىەكى قورس بىگرىت،  
وايدانى يەككە لەكارەساتە ناخۇش و چاۋەپوان نەكراۋەكان دىتە رىت، تاكو  
بەتتەپەربونى زەمەن لەحالەتە خەمئەنگىزە پەھا بىت، سەرنج بدە چەندىك  
گرفتارى ئەو حالەتە بویت؟

ھەلبەت بەخت ياۋەرتە كە خەيلى زوتىر بەسەر خۇتدا زالبىت، بەلام ئەمەش  
ۋابەستەيى بە بىرپارو ئىرادەي خودى تۆۋە ھەيە، ھەندىك ئاۋمىدىيە و خەم و  
پەژارە ھەلدەبىژىرن ھەندىكى دىكە بەدبەختى و گلەيى لەبەختى خۇيان  
دەكەن خۇ دەدەنە دەستى ئاۋمىدىيە و ھەندىكى تىرىش ۋابەستەي پابردوى  
تالى خۇيان .

لىرەدا پۇلى سەرەكى پەيوەندى بە توانايى و غىرەتمەندى تۆۋەيە  
كەخۇشى شادى ھەلبىژىرىت، يان لانى كەم خەمەنەخۇرى، بەرلەمەش دەبىت  
ھەوسارى خۇتان بدەنەۋە دەست خۇتان بەسەر خۇتاندا زال بن.

ھەلبىژاردنى شادمانى ئاسانترەلەۋانە ژيانيان لىتال كرديت و كرديوانەتە  
دۆزەخ، لىرەدا سەربەستىت لەھەلبىژاردنى شادى يان خەمگىنى ، گەرتۇ  
لەمساتەدا شۇقىرى دەكەيت و ئاخ ھەلدەكىشىت و لەبەرامبەر چواراپەكدا



وہستاویت و تہرزی رہفتاری خۆت عادیلانہ و خەلکی بەتاوانکارو خەتابار  
ئەزانیت ئەمە جۆریکی ئەو بیرکردنەوہەلەییە کەتۆ ئالودە ی بویت، کەواتە  
بەخۆتدا بچۆرەوہ، ئاراستە ی جۆری بیرکردنەوہکەت بگۆرە هیچ نەبیت  
لەرێژە ی ئەو ھەلچون و تورەبونەت دابەزینە چونکە تۆ واراھاتویت رقت  
لەترافیک بێتەوہ، بەلام بریاربەدە کە خۆت ھێندە نارەحەت نەکەیت  
تاسەرئجام ھەنگاوہکانی سەرکەوتن دەنییت، ھەستی نوێ بخەرە جیگە ی  
بەدگومانی و ھەستی پرۆپوچ.

دەتوانیت بەبریاردان ھەرئەزمون و پیشھاتیکی خۆش یاناخۆش دروستی  
بکەیت، ھەرکاتیکیش بێزار بویت لەحالتیک دەتوانیت دەسبەجی تہرزی  
بیرکردنەوہکە بگۆریت بۆ بەرنامە ی ئایندە نەخشە بکیشیت، ئەمانەش  
کۆمەکت ئەکەن تاکو لەدودلی و نیگەرانی دورەپەرێزبیت.

لەبەرخاتری خەلک و بەجدی گرتنی کارەساتی خەلکی کە پوئەدات کیشەو  
گرفتت بۆ ئەسازینی بۆیە ھەولبەدە بریار بەدە لە زەمینە ی چالاکی نوێوہ  
میشک کاریکات تاکو کۆئەندامی بیرکردنەوہ و میشک بەچاکی کاریکات.

گەر دەچیتە ریسٹورانیک و بەھۆی ناپیکو پیکی پیشوازی کردنەوہ  
پەست و بیتاقەت ئەبیت بەرلەوہ ی حالەتی ئاسایی خۆت تیک بەدەیت بەھۆی  
گارسۆنیکەوہ کە کارەکانی بەپیی خواست و ئارەزوہکانی تۆ نیە، تۆ زۆر  
لەوہ گەورەترو بەنرختریت لەژیانی تۆدا پەیوہستییەکی ئەوتۆی نیە تۆ خۆتی  
بۆ نیگەرانی بکەیت، لێرەدا پیویستە بەرنامەکە ی بۆ بگۆریتیان ئەو شوینە  
بەجیبیلە یانیان ھەرکاریک خۆت بەچاکی بزانییت ئەنجامی بەدە، بەھەر حال  
باھەلەکەت بەجۆریک بیت تہرزی بیرکردنەوہکە بگۆریت.

## تەندروستى ھەللىزىرە لەنە خۇشپەندىگە دورە پەرىزبە :

دەتوانىت بەۋىستى خۇت لەنەندىك نەخۇشپەندىگە فىزىكىگە نەناسراۋەكان  
كەھىشتا لىي دىارى نەداۋىت دەرباز بىت.

ھەندىك لەنەخۇشپەندىگە ئاسايىپەكان لەپۇي زانىستى پىزىشكىگەۋە  
سەرچاۋەيەكى دىارىكراۋيان نىيە ۋەك ژانەسەر، پىشت ئىشە، زامى گەدە،  
ئىشۋىئازارى ماسولەكەكان ۋە چەندى تىرىش. سەردەمىك نەخۇشپەندىگە ھەبۇ  
سۈيىندى ئەخوارد رۇژىك نىيە ھەرلەدەمەۋ بەيانەۋە توشى ژانە سەرىكى بەتىن  
نەبىت، چوارسالى رەبەق موبەتەلەي ئەم دەردە بوورىك كاترۇمىر ۴/۴۵ بەيانى  
ئەم خانمە چاۋەروانى ھاتنى ئەۋژانە سەرە بوو پاشان ھەبى ھىۋرەكەرەۋەي  
ئەخوارد ئەۋژانەرى ئەچەشت دۈست ۋە ھاۋكارەكانى خۇي ئاگادار  
ئەكرەدەۋەتاكو بزانن ئەم چەندە ئازار ئەچىژىت، بەم نەخۇشپەندىگە ۋەترا كە خۇدى  
خۇي خۋازىارى ئەۋ ژانە سەرەيە، بۈيە ۋەئەكات تاكو بتوانىت بىتە جىي  
سەرنجى خەلكى ۋە ھاۋدەردىيان بەلەي خۇيدا كىش بىكات.

پاشان پىي ۋەترا بەراھىنان ئەتوانىت ئەۋ نەخۇشپەندىگە لەخۇي دورىخاتەۋەن بۇ  
نمۇنە :

ئەۋ پەروپەي سەرى پىدەچىت لايىبەرىت، يان بەھىچ جۇرىك پىشۋازى  
لەۋنەخۇشپەندىگە نەكات، ئەۋىش فىرپو چۇن بتوانىت زالبىت بەسەر ئەۋ  
نەخۇشپەندەدا.

يەكەم رۇژىك لەخەۋ بىدار بۈيەۋە لەكاترۇمىر ۴:۳۰ خولەكدا چاۋەروانى  
سەرىشەكەي دەكرە، كاتى دەستى پىكرە توانى بەھىزى



بیرکردنەو ئەزارەكەى بگەيەنیتە خالیكى دیکە بەمەش پەوشیكى نوئی  
بۆخۆی هەلبژاردسەرەنجامیش لەهەلبژاردنی ژانەسەر دورەپەریز بوو.

زۆریك لەبەلگەو نیشانەكان ئەم بۆچونە پشتراست ئەكەنەو كە زۆرینەى  
خەلكى لەهەلبژاردنی جۆرى بیرکردنەو كەیان دوچارى نەخۆشى جۆراوجۆر  
دەبن، هەندىك لەلىكۆلەران لەوباو پەدان هەركاتى بەهەررێگەيەك كۆمەكى  
ئەمجۆرە نەخۆشانە بكەن كەخوازیارى ئەو جۆرە نەخۆشیە نین لەوانیە  
هەرئەو رێگەيە بێتەهۆی چاكبونەو هەمانى نەخۆشیەكەیان .

بۆیە زۆریك لەپزیشكان رێگەى بەسەر خۆدا زالبون بەكاردیڤن، چونكە  
میشكى مرۆفە خواوەنى ملیونان ئەندامى چالاكە بەبەرى پێویست ئامادەى  
خۆى هەيەو لەیەك چركەدا دە واقیعی تازە وەردەگریت دەرهەنجامى  
لىكۆلینەو كانیشت گەشتونەتە ئەوباو پەرى میشتكى مرۆفە ئەتوانیت سەد  
تیرلیۆن زمان و وشە ئەنیار بكات لەحالیكدا ئیئە تەنها بەشیكى بچوكى بەكار  
دەبەین و سودى لیو وەردەگرین، هەریۆیە میشتك ئەو ئامیرە زىنگو بەهێزەيە  
تۆ هەمیشە لەگەڵ خۆتدا ئەیگۆیژیتەو بۆ هەمولایەك لەوانەيە بەهۆیەو  
شتى نوێ بدۆزیتەو كەهەرگیز سەرنجت لیئەداوەیان هەرییریشت  
لیئەكردۆتەو، ئەم بابەتە لەكاتى خویندنەو هەى ئەم كتیبەدا لەبیرمەكە،  
هەولێ ئەو بەدە شێواز و پەوشى نوێ بۆ بیرکردنەو هەلبژیریت.

زۆریك لە پزیشكەكان پویه پوی كۆمەلێك نەخۆش بونەتەو  
كەنەخۆشیەكانیان لەپوی زانستی پزیشكیەو شتیكى ئاسایى نیە، كەسانىك  
دوچارى پودا و كارەساتىك دەبن بەشیو هەيەكى نادیار و ناراستەوخۆ نەخۆش  
دەكەون تاكاتى ئەو كارەساتە پونەدات ئەونەخۆشیە بەرۆكى بەرنادات .

من پياويك ئەناسم لەتەمەنى ٢٦سالىدا گلهيى و گازندهيهكى زۆرى  
هەبوو لە دەست هاوسەرگىريه سەرنەكەتووەكەى.

لە ١٥ مانگى ماركسدا برپارى بەجيابونەویدا لە هاوسەرەكەى، مانگىك دواى ئەو  
جيابونەوێهە هەستى بەگەرمى لەشى كرد كەچەند پلەيهەك بەرزبووتەو،  
توشى حالەتى هيلنج دان بوو، لەپشكنينه پزىشكەكاندا دەرکەوت توشى  
بەدەهەرسى بوە.

بەلام ئەمە لەراستیدا هەلبژاردنىكى هەلەى بۆخۆى كردبو ئەويش ئەوێ  
نەخۆش كەوتنى بەلاوہ پەسەندترو ئاسانتربوو لەترسو تاوان و شەرمەزارى  
جيابونەوێهەى لە هاوسەرەكەى.

### لەستى و لاوازی بەدوربە

هەركاتىك هەستت كرد رىك و پىكى و ئامادەيهكەت بۆهەلبژاردنى  
چالاكى و شادى بەلای لاوازیدا سەرئەكیشیت لەوانەيه لەوباوہ پرەدابیت ئەم  
حالەتە بەهۆى خەشم، يان شەرمەوہ يان جۆرە هەستىكى دىكەوہ دروست  
بیت تۆ خۆت واہەستەى ئەوانە دەكەيت ئەمجۆرى بىتاقەتى و  
بىخەوسەلەيەلەونەيه بتوروزىنىت و بەرەو دودلى و گومانەت ببات.

ئایا شەرمکردنت رىگرە لەبەردەم ئەوانەى ئەتەویت بیان ناسیت؟

هەركاتى ئاوابوو ئەوا لەحالەتى سستى و لاوازىدايت و ئەو ئەزمونەى خۆت  
بەخاوەنى ئەزانیت لەدەستت دەرئەچیت.

ئایا رِق و كینە و ئیرەيى بردن ھۆكارى بەرزبونەوێهەى پەستانى خوینی تۆیە؟

ئایا دەبیتەھۆى سستى و ناچالاكى لەکارەكانتدا؟



ئايا ناتوانىت بە شيۋەيەكى ئاسايى بخەويت يان بەھۋى خەيال بىلەن  
ناتوانىت خۇشەويستى بىەخشىت؟

ئەومانە سەرچەميان نىشانە سىستى و لاوازين و تواناي ئەنجامدانى كارىكتان  
نيە تابەويست و ئارەزوى خۇتان بىت، ھەركاتىكىش روبەروى ئەمىۋرە  
خالەتە بويىتە ۋەپىۋىستە بەپەلە ھەنگاۋەكانت ھەلگىرىت و لەدەستيان دەرياز  
بىت.

لېرەدا پىرسىتىكى بچوك ھەندىك نىشانەى بىتاقەتى و سىستى لەبچوكەۋە بۇ  
گەرە.

كاتى لەپەستى و بىتاقەتىدا بەسەر ئەبەيت كە.....

- ناتوانىت پىر بەدل بەخۇشەويستىۋە لەگەل ھاۋسەرکەت و  
منالەكانتدا بدويىت ھەرچەن خەزى لىبىكەيت.
- ناتوانىت بە پىي خواست و بۆچون و بەرنامە بەدلى خۇت كارىكەيت.
- خەزىت لەخۇشەويستى بەلام مەيلىت لىي نىە.
- بەدريزايى يۇڭ لەمالەۋە دادەنىشىت دەچىتە دەرياي خەيال و  
بىرکردنەۋە.
- دورە پەريزى دەكەيت لەيارىە ۋەرزىشەكان دەرگاش بۇ ھەستە  
خەمئەنگىزەكان والادەكەيت.
- كەسىك دىت بۇلات ناتوانىت خۇتى پى بناسىنىت.
- دورەپەريز دەبىت لەئاخاوتنى كەسىك كەپەيۋەندىەكى سادەى  
لەگەل تۇداھەيە.
- ناتوانىت بەئاسانى بخەويت، بەردەوام ناخت لەسزادايە.

- تورەبونت پېگرە لە بەردەم پۆشن بىرکردنە وەت.
- جنىو دە دەيت و سوکايەتى بە کەسىک دە کەيت خۆشت ئە ویت.
- ماسولکە و روخسارت گرژو سور ھەلگەپراوہ يان لەناو تورەبون و ھەلە شەييدا لە دورپيانىکدا داماویت.

بە ھەرحال ئەمجۆرە سىستىيە ھەركات دريژە بکيشيت ئەوا کارەسات و بەلا وەباردينى لە راستيدا تەواوى ھەستە قوولەکان (نەرى) لە ھەندىک لایەنە وە ھەرلەم سىستىوبى جولەيىيە وە ھەلدە قوليت، ئەمەش خۆى بەلگە نەويستە ئەبیت ھەرچى زوترە ئەم حالەتە لە ژيانى خۆتانە وە دوربخەنە وە. لەوانە يە پیت واپیت لە ھەندىک پوہ وە گازندە بکەيت: ئاھای کورە ھيئدە بەرەلایى مەکە، ھەركات ھاوارە گلەيى ئاميزە کەت تەنھا لە ئاموژگاريە کى سادە وە ھەلدە قوليت ئەوا کارو ستراتيژەى تۆ راست و دروست دەبیت بەلام بەمەرجەى بى مەرام و کينە يەك ئەم پەفتارە بکەيت ھەرگيز دوچارى سىستى و لاوازی نابیت، کاتى ئەوەش ھاتوہ دەسبە کارييت و پەوشى نوى بۆخۆت ھەلبىژريت تاكو کۆمەکت بکات و بتگەيەنيتە ئامانجى خۆت، بتوانيت بەبى خەيال بلاوى و بىرى پوچ کە زياتبەخشە بۆت بە ئارامى و بى ھەلچون منالە کەت لە بەرەلایى و کۆلانکوتى بانگ بکەيتە وە.

بۆ زانیارى زياتر سەبارەت بە مەلەکانى لە گەل تورەيى و ھەلە شەييدا سەرنجى ئەم پەرتوکە بدە:



## گرنگی ژيان له ساته وهختی ئیستادا:

یه کیک له ږیگه کانی تیکویشان له بهرامیهر نیگه رانی هرچهن کورتو بچوک بیتفیرینی ژيان له ساته وهختی ئیستادا.

ژيان له ساته وهختی ئیستادا په یوه ندی بته وو راسته خوئی به ئیستای توه هیه، هرکات بیرلهم ساته وهخته بکپته وه بیگومان ساتیکی دیکه بونی نیه اکو بتوانی تیایدا بژیت.....

ته نهاو ته نها ئیستا بونی هیه، ئاینده ش ساته وهخته کانی دیکه یه هرکاتی هاته پیش نه توانیت تیایدا بژیت به لام، تاکاتیك هیشتا نه هاتو ته پیش ناتوانیت تیایدا بژیت، نیمه له ساته وهختی کدا ده ژین که به هیچ جوریک جهخت له سهر ئیستا ناکاته وه.

ده لاین: هه ولنیک بو ئاینده ده و پاشه ږوژ بده له بیرى سبهینى و ئاینده دا بن بډواروژ نه خشی خوټان بکیشن.

ته ریزکردن و خو په دورگرتن له ساته وهختی ئیستا له فهره نگی نیمه دا بوته باون نیمه مادام له بارو دوخیکی ناواداین که ساته وهختی ئیستا ده کهینه قوریانی ئاینده، سهره نجامیش راسته قینه یه ک دپته گورپى به م ته رزی بیرکردنه وه یه نه ک ته نها له خو شى و شادی ساته وهخت بیبه ش ده بین به لکو بو هه میشه له ههسته کانی خو شى و شادی بیبه رى ده بین، کاتیکیش ئاینده ده گاته پیشه وه نه ویش به هه مان شیوه ده بیته ساته وهخت ده بیت نه ویش





كاتىكىش ئەو ساتەي ئايندەي بۇ ھاتە پىش چىتر بوۋو تواناي  
گەرانەۋەي نىيە بۇ دورگەكە !

تاكو لە ئاوو ھەۋايە سودمەند بىت و چىژىك ۋەرگىت بۇيە دلبەداخە  
بۇي ، بەلام ئايا بەداخ و ئەفسوس ئەتوانىت زەمەنى رابردو سەرلەنۇي  
بگەرئىتتەۋە ؟ ...)

(... بن فىش، سەرگەرمى خويندەۋەي كىتېيىكە، لەپر ھەستەكات  
خەيالى پۇشتوۋە بۇشوينىكى دىكە، سى لاپەرە زياترى نەخويندۇتەۋە،  
بەلام تەقەي سەرى دىت و ھىچى لى تىنەگەشتوۋە، ھەربەپوكەش  
چاۋەكانى لەسەر كىتېبەكە بوون بىرو ھۇش و ساتەكانى زەمەنى بەلای  
سىنەماي شەۋەۋە رابردو نىگەرانى تاقىكردنەۋەي بەيانش بوو...)

لەراستىدا ساتى ئىستا گوزارش ھەرلەئىستا ئەكات، ھەمىشە ئەتوانىت  
جوانترىن ئەزمونەكان بىت بەمەرجهي بوۋر پرەخسىت لەم تىپەرپىنەدا نووقم  
بىت و رابردو بسپىرىتە دەستى ھەرامۇشى ئايندەش كاتى خۇي دىتەپىش،  
تو تەنھا لەساتەۋەختى ئىستا بەھرەمەند ببە چونكە تەنھا شتىكە بەويستى  
خۇتبىت، ھەرامۇشى نەكەيت، ئارزۋەكان، ھىواكان، پەژارەكان، ئاسايى  
ترىن و مەترسیدارتىن ھۇكارىكن بۇ بەھەدەردانى ساتەكانى ئىستا، ھەرشتە و  
لەكات و شوینى خۇيدا بەكارىپنە.

(ھىنرى جىمس) بەمجۆرە ئامۇژگارى بالۆیزەكەي خۇي كرد:

(... تا چەندە پىت دەكرىت بۇي، ئەگەرنا... ئەۋا دوچارى ھەلە  
دەبىت، گرنگىش نىيە چ كارىكى تايبەتى دەكەيت، ئەگەر نەيكەيت چى

دەكەيت؟ ئەو ەى چو... چو... جارىكى دىكە ناگە پىتە ەكەت و شوپىنى گونجاو كاتىكە ئەو كەسە شانسى بە دىيەتتەنى ئامانجەكەى ەيىت، بڑى...)

كاتىك بەر بىردى خۇتاندە ئەچنە ە ەروەك (تۇلستوى) سەرنجى ئەدە بەدەگمەن بۇ ەركارىك يا ەرشىتىك، خەم و پەژارەى بۇ ئەو ەبو ئەنجامى نەداو، بۇيە قەدرى ئەم ساتەى ئىستەى خۇت بزانە و گەر لەكىسى بەدەيت واتە بۇ ەمىشە بىزىت كىردو چىتر رابىردوش جارىكى دىكە گەرانە ەى نىە. ئاگەى پىويىست دەربارەى چركە و ساتى زەمەن لە ەرلاپەرىيەكى ئەم پەرتوكەدە خۇى دەنويىتتە، كەسانىك شارەزان لە سودمەندىبۇنى ئەو ساتە كەسانىكىش ەن ژيانىكى بىخەوش و ئازاد ەلدە بىژىن، ئەمەش ەلېزاردىكە ەرىك لە ئىمە دەتوانىن خۇكانى لى بىبەش نەكەين.

### گەشەو جۇلە

ويىستى تۇ بۇژيانىكى كامەران بەدەست خۇتە پىويىستى بەدوچۇر جۇلە ەيە، جۇرىكى باو كال وكرچ جۇرىكى دروسات و كامل ئەمەيان جۇرىكە لەبىزاوتنەى كە پىرە لەگەشەكردن و ەراش بوون، ەركەت دەنگە زىخىك بخەيتە ژىر مىكرسكۇب و بەدىقەتە ە لىى وردىبىتە ە ەرگىز ەست بەگۇرانگارى ناكەيت بەلام گەر مەرجانىك بخەيتە ژىر ەمان مىكرسكۇبە ەدەبىنىت لە ەالەتى گەشەكردن و گۇرانكارىدايە ئەنجامىش ئەمەيە مەرجانەكە زىندو ە زىخەكە نازىندو.

تۇچۇن دىارى و جىاوازى لەنئوان خۇلىكى زىندو خۇلىكى مردودە دەكەيت؟ خۇلىك لە ەالەتى گەشەكردىايە زىندو، تەنھا بەلگە و نىشانەى ژيان



زىندوبونە گەشەيە ھەراش بونە، ئەمەش لەپۆي دەرونزانىيەو پىشتىگىرى  
لەيدەكرىت، گەر لەحالىتى گەشەكردندا نەبىت ئەوا پىويستت بەمردنە.

تۆش بەھۆي پەيوەندى حەزىك كەبۆ مەبەستىك دەيخەيتە  
گەر بەشيۆەيەكى حەتمى جولەو گەشەكردنت زياتر لەوہى بۆبەدەست ھىنانى  
زانىارى پىويست بەرز دەبيتەو، گەر بۆتدەركەوت بەردەوام لەحالىتى  
گەشەو ھەراش بوندائىت ھەر ئەو ھەندە بەسە كاتى ھەستدەكەيت جولەيەكت  
نەكردو ئەو بزائە لەحالىتى گەشەكردنا نيت.

جولەيەك تىكەل بەگەشەكردن بەو ماناي تۆ وزەي ژيانى خۆت لەپىناو  
ھەستکردن بەشادمانىيەكى گەرەتر بەخت بکەيت، نەك بۆ بەدەست ھىنانى  
زانىارى ھەلبژاردنى جولەيەكە مەرجانى، واتە جولەيەكى گەشە لەتەوايى  
ساتەكانى ژيان، واتە تەنھاخۆت دەريارەي چارەنوسى خۆت يارىار بەدەيت. تۆ  
ئەبىت زالبىت بەسەر خواستەگەتدا خۆت بۆخۆت ھەلى بژىرييت.  
برناردشۆ دەلييت:

خەلكى ھەميشە لەوبارودۆخەي تيايدا گلەيى لەبەختى خويان ئەكەن،  
دەريارەي پوداو پيش ھاتەكانيش بىرۆكەي سەرزنەش ئاميزيان ھەيە، من  
بروام بەكارەسات نىە، لەدنيايدا خەلكى بەدواي كارەساتىكدا دەگەرین  
كەمەبەستيانەو دەيانەوييت، ھەركات نەيانتوانى پەيداي بکەن، ناچار دەبن  
خويان بەدەستى خويان سازى دەگەن. بەلام ئەوہى لەسەرەتاي ئەم  
بەشەدا وترا وەبىرخۆتى بيتەرەو، گۆران و گۆرانكارى لەوہيكە بىرى  
لەيدەكەيتەو ھەستى پىدەكەيتياتيايدا دەژيت ئەو لەوانەيە بەلام  
ھەرگىز ئاسان نىە.

ههركات پيٽ بوتريٽ ئهبيت لهماوهي ساليڤدا ئهه كيشهيه بهكلا  
بكهيهتهوهيان لهماوهي چوارخولهكوسى چركههه يهك ميل راكهيت  
لهسهرنهكهوتندا لهههركاميڤ لههكارانه بهپارسهنگي گياني خوت تهواو  
دهبيتو دهمریت!! ئهه بېگومان دهسبهكار دهبيتو بهرنامهيهكي تيرو  
تهسهي بۆ دادهپريٽيت تا پوژي دياريكراو ديته پيش تو لهحالهتي  
ئامادهباشيدا دهبيت.

تو راهيتانايكي چوپر بهميشكو جهسته دهكهيت، پاشان ميشك فهрман  
بهجهسته دهكات كه چ كاريكي بۆ ئههجامبات، توش بهردهوام راهيتان،  
راهيتان، راهيتان ههركيز خهياي خودزينهوهو ههلاتن و تهمهلي بهميشكتدا  
نايهت سهرههجاميش بهسهركهوتوي لهتافيكردهوهيهوله مردن پزگار بون  
بهدهست دههيتيت. مهبهست لهه نمونهيه تهنها ئامارهكردن بوو بهخاليك  
ئهگينا هيچ كهس چارهپواني ئهه گيرهو كيشهيهناكات بهلكو چارهپواني  
ئهوه دهكهين ههميشه هيزو تواناي بيركردهوهي ميشكمان لهحالهتي  
ئاراميدا بيتو وهلاميكي جيگيرمان بداتي.

ئهگهر تو بهپاستي ئهتهويت زنجيرهه بيركردهوهي دهمارهكاني ميشكت  
ئازاد بيتو لهجولهه بهرهو كامل بوندا ئهه زالبون و ههلبزاردن با لهزير  
پكيفي خوتدا دهرنهچيٽ، گهر بهپاستي خوازياريت لهچركه ساتي ئيستادا  
ههست بهشادمانوي چيٽ بينين بكهيت دهبيت لهه بهرنامه توكمهه راهيتانه  
بهزوره پهپرهوي بكهيت تاكو بتوانيت بهئاساني گريكوپرهكاني زيان  
بكهيهتهوه.



بۆنۈرەي لەم رەۋشەدا دەسلەپتىكى ھەيئەت پىئويستىيەكى خەلىپە  
بەرامىنەنەۋەي بەردەۋام ھەيە و دەتوانىت بەسەر ھەستەكانتدا زال بىت  
پاشماۋەي بابەتەكانى ئەم پەرتۈكە بۇ رىئامىيە و گەيشتن بەمەرامى تايىپەتى  
خۆت تۇ دەتوانىت مەرامەكەي خۆت دىيارى بىكەيت چىركە ساتەكانى ئىستى  
مالى خۆتە ئەتوانىت بەھرەمەند بىت.

### يەكەمىن خۇشەۋىستى

نرخى تۇ ناكىت لەتتو خەلىپەدا ھەلسەنگىنرىت، تۇ بەنرخىت، ئەگەر  
بۇنرخى خۆت پەيۋەندىت بەخەلگەۋە ھەيە ئەۋەيان چۆرە بەھايەكى تىرى  
ھەيە.

لەۋانەيە لەپۈي كۆمەلەيەتتەۋەدۇچارى نەخۇشەك بويىت بەۋەرگىرتى  
ئامپولىكى سادە چاك نەبويىت بەۋمانەيەي ھەستىگىرەن بە خۇ بەكەمزانىن و  
گىرنگى بەخۇ نەدان، رىگە چارەۋ بەرچاۋ بونى بۇ دەرياز بونى ئەم  
نەخۇشەكەك ۋەرگىرتە لەخۇشۋىستىنى خۇد بەلام پىدەچىت تۇش يەكەك  
بىت لەۋانەيە لەۋ باۋەرەدا بىت خۇخۇشۋىستىن ھەلەيەكى گەرەيە، پاشان  
كۆمەلگە پىمان دەلىت: ھاسىكەت خۇش بويىت، بەرامبەرەكەت خۇش  
بويىت، بەلام ئەۋەي بەمىشكىتدا نەيەت خۇشەۋىستى خۇدى خۆتە.

گەر بىتەۋى لەچىركە ساتى ئىستى چىژ ۋەرگىرت و خۇشى و شادى بىيىنىت ئەۋا  
فىرى ئەۋەبە تۇ لەسەردەمى مەلىدا كە خۇخۇشۋىستىن كارىكى سىروشتى  
بوۋ، فىربويىت رەۋشتىكى سەرزەنش ئامىزو نىشانەي خۇ ۋىستى، خۇ  
بەزلىزانى، لوتبەزى، ۋا فىربويىت ھەردەم خەلىكى لەتۇ لەبەرتىرۇ باشترى، بۇ

يەككى دىكەي رەوا ئەبىنيت چۈنكە ئەم خەسلەتەنە بەشايستەي  
كەسايەتيەكى خۇيى ئەزانيت، تۆ فيرى ئەوۋەبويت خۆت بەچوك بزانيت  
لەوانەشە پىت وتراپىت لەوناو خەلكىدا تەنھا بىينە، بەلام مەبىستە، بۆيە  
پىۋىستە بەوردى جىگەوشوئىنى خۆت بزانيت.

منالان بەشۋەيەكى سىروشتى سەبارەت بەخۇيان جوان بىردەكەنەوۋە خۇيان  
بەگرنگ ئەزانن بەلام پەيامە كۆمەلەيەتيەكان لىيان ناگەپىت پەيتا پەيتا  
كارىيان تىدەكات و پىشەيان تىدا دادەكوتىتىن بەتىپەپىنى زەمەن سالانىك  
دەت و دەروات سەرەنجام دوچارى گومان و دودلى دەبن.

سەرنج بدە گەرتۆ خۆت خۆش بویت دەپىت خەلكى چىت پىپلىن؟  
ئەمجۆرە بىرو باوۋەپەش بەمەبەستى پەرۋەردەكردنى دايكان و باوكانەوۋە  
وەدىار دەكەوئىت تاكو ناو شۆرەتى خانەوادە وەكو خانەدان يا ئەرباب  
بمىنىتەوۋە، ھەربۆيە وەچەكان ھەوللى ئەوۋە ئەدەن تەواوى ئەم نەرىتانەو ئەم  
زاراۋە كۆمەلەيتيانە كەلەدنيای گەرەكانياندايە بخزىننە مىشكى خۇيانەوۋە،  
منالان ھەرگىز لەگەل يەكتردا ئەمجۆرە رەفتارانە ئەنجام نادەن مەگەر  
لەبەردلى كەسانى لەخۇيان گەرەتر ھەمىشە پىشنيارىيان دەكرىت بلى:  
تكادەكەم، بەئەدەب بە، كاتى كەسىك لەخۆت گەرەتر ھاتە ژورەوۋە لەبەرى  
ھەستە، كاتى چۈنە دەرەوۋەت مۆلەت بخوازە، دەموچاوت گرژومون مەكە،  
ئەنجامى ئەمجۆرە رەفتارانەش پون و ئاشكرايە واتە گەرەكان گرنگن، بەلام  
بچوكەكان كەمترو حسابىكيان بۆ ناكرىت، خەلكى بەبەھاترو بەپىزترن تۆ بى  
بەھاو بى پىزىت، داوۋەرى خەلكى دروستەو تۆ متمانە بەداوۋەرى خۆت مەكە  
لەژىر ناوئىشانى ئەدەب زنجىرە ياسايەك ئەسەپىنرىت بەسەر بچوكدا



سەرەنجام لەتەمەنى گەرەبیدا زەینى تۆ دەقى گرتوۋە كەبەھای تۆ لەنىو  
خەلكىدا دیاریدەكات.

خۆشەویستى و عەشق بەخشىن بەخەلكى، راستەوخۆ وابەستەىە  
بەخودى تۆو تا چ ئەندازەىەك خۆت خۆش دەوئىت ؟

### جۆرىك لە پىناسەى خۆشەویستى :

عەشق زمانىكە پىناسەگەلىكى ھەيە ئەمە جۆرىكىانە :  
ھىزى پەيوەندى و تامەزرۆى بەوھى خەلكى بۆخۆيان پىيان خۆشەو  
دەيانەوئىت بەلاى تۆيشەو شایانى سەرنچ و قايل بونت بئىت، پىدەچىت  
ئەمەيان پىناسەىەكى كردارى بئىت، بەلام لەراستیدا پىژەىەكى كەم ھەن  
بتوانن خۆيان بەھاوشانى خەلكى بزائن، چۆن تۆ بتوانىت بگەيتە ئەو خالى  
مەبەستە، بئىلە ئەوھى خەلكى دەيانەوئىت بەبى ھىچ پەرچدانەوھىەك تۆش  
چاوەروانى بگەيت بەھاوتەرىبى خۆتى بزانىت. وەلام گەلىك ئاسانە بەھۆى  
خۆ خۆشويستىن بەھۆى ئەوھى ھەست بگەيت تۆ كەسىكى جوان و بەنرخىت  
كاتىك ھەلوئىستەىەكت كرد لەبەرامبەر بەھاو چاكى خودى خۆتدا بۆ ئەو  
بەھاو چاكەش گوى نەدەيتە بىرو بۆچونى خەلكى لەسەرت ھەركاتى تۆ  
لەناخى خۆتدا بەئارام بویت و نەتويست و پىويستىشت بەو نەبو خەلكى وەك  
تۆ بن ئەوكاتە لەخۆتدا توانى و ھىزى خۆشەویستى خەلكى ھەست  
پىدەكەيت.

يەكەم كۆمەكى خۆت دەكەيت دوايش بەخەلكى واتە دواى ئەنجامدانى  
كارىكىتر چاوەروانى سوپاسگوزارى يان دەسپەنجىك ناكەيت، ھەركات

خاۋنى كەسايەتچىكى بېنرخ بېتو خۆتت خوش نەۋىت لەم حالەدا ھىچت  
لە دەس نايەت بۇ خەللىكى گەر تۆ كەسكىكى بىي بەھا بېت چۆن دەتوانى  
بەخشەرى خوشەۋىستى بېت؟

بەھاي خوشەۋىستى چىيە؟  
گەر تۆ نەتوانىت عەشقو خوشەۋىستى بېەخشىت ئەو چۆن بتوانىت  
لەكەسكىكى دىكەي بخوازىت؟

ئاكارو رەفتارى سەردەمى منالى بەئاسانى لەزەينى مرقۇ نايەتەدەرەۋە  
بەلام بەپامىتانی فىكرى دەتوانىت بەجۆرىك خۆت دروست بىكەيت كە خوشت  
پىي سەرسام بېت.

### چ كەسانىك لەبەخشىنى خوشەۋىستى سەركەۋتوبون؟

خۇيانيان پىي قبول بوە دەستيان لەخالەلاۋازەكانى خۇيان كىشاۋەتەۋە  
ئەۋانە كىن؟

ئايا خۇيانيان بەكەم زانىۋە؟

ئايا گۆشەگىرن؟

نەخىر خوشەۋىستيان بەخشیۋە لەبەرامبەرىدا ۋەریانگرتۆتەۋە.



## خۇش ويىستىنى جەستە

لەپىزى فېزىيائىيەۋە روالەتى تۆ چۆنە؟ ئايا جەستەى خۇتت خۇش دەۋىت؟ ھەركات ۋە لامەكەت نەخىرە ھەۋلىدە ئەۋباۋەرە نەرى يە لەبن و بىخ ھەلگىشىت، لىستىك ئامادە بىكەلە موى سەر، لوت چاۋ پومەت، ئايا دەمى خۇتت خۇش دەۋىت؟ ناۋچەۋان، ددانەكان، ملو گەردن، ياسكەكان، سەرو سىنە، سك لىستىكى تر بۆ ئەندامەكانى ناۋەۋە، گورچىلەكان، پىخۇلەكان، دەمارەكان، دىركەمۇخ، لىستىكى چىۋىپ ئامادە بىكە ھەموو ئەندامەكانى جەستەى خۇتى تىدا دىارىبىكە ئەۋكاتە سەرنج بدە تۆ جەستەۋ بەدەنى خۇتت خۇش تەۋىستىنى ئەۋانەش بەۋ مانايە دىت كەتۆ لەپىزى مۇۋ بونتەۋە خۇتت پى باش نىۋ پى قايىل نىت.

لەۋانەيە لەھەندىك نىشانەى فېزىكى بىزار بىت ۋە ھەزىيان لىتەكەيت ئەگەر ئەۋانە لەۋ ئەندامانە شايانى گۆرانكارىن ئەۋا دەسبەكارىيە بەلكو ئەۋە يەكك بىت لە ئامانجەكان، گەر ۋرگت زلە يان پەنگى قىزىت جوان نىيە ئەۋا ھەۋلى چاكرىدەن گۆرىنى بدە، گەر ئەۋ ئەندامانە شايانى گۆرىن نىن ۋەكو قاقى دىر، چاۋى بچوك، سىنەى بچوك يان گەۋرە يان نەگونجاۋون، ئەۋا بەچاۋىكى خۇشبىنىيەۋە تىيان بروانە. چۈنكە قاقى دىر بىشتەرە لەبى قاقى پەنگى قىزىش ھەرچۆن بىت بىشتىكە لەنەبون.

ھەۋلىدە ھەمىشە خۇتت خۇش بویت بزانە چ شىتىك ھۆكارى بىزاربون ۋ نىگەرەن بونتە، مۇۋ خاۋەنى بونى تايىبەتى خۇيەتى، دەنگى تايىبەتى خۇى

ھەيە، گەشەي تاييەتي خۇي ھەيە، بەلام كۆمەلگە فيري دەكات خۇت پى  
قبول نەبىت.

گەر بۇنى خۇت بەلاوہ ناخۇشە ئەوا لەراستيدا بەشېك لەبۇنى خۇت پى  
قبول نيە، من پياويك ئەناسم بەناوي(فرانك) لەسەرچەم دەردان و  
دەرھاويشتنەکانى لەشى خۇي بېزار بوە، ھەميشە پاك و خاوين بوو  
چاوەروانى پيکەوہنانى مال و منال بوو ھەركات بەھۇي کارپکەوہ يا  
وہرزشپکەوہ ئارەقى بکردايەزۆر بېزار دەبوو بەپەلە خۇي دەشۆرد تا  
ھەرچى زوترە لەو بۇنە ناخۇشەي خۇي رزگارى بىت نەيدەتوانى بەرگەي  
ئارەقەي لەشى خۇي بگريت ھەروہا نەيدەتوانى لەگەل کەسيکدا بڑى  
ھاوشانى مەيل و سەليقەي خۇي نەبىت، ھەركات بۇنيكى لەخۇي نەدايە وەك  
مروقيكى ئاسايى وايدەزانى خەلکى نەفرەتى ليدەکەن و خۇيشى لەھەمويان  
زيتەر رقى لەجەستەي خۇي دەبو لەحاليکدا ئەم کەسە گەر خۇشويستنى  
بوخۇي ھەلبزاردبايە ئەوا بەھيچ جۆريک ھەستى پى ليونەوہي نەدەبزوا.

لەراستيدا گەر بەرامبەر بەخۇي راستگۆ بوايە خودىخۇي خۇش بويستايە  
لەوانەبوو تا ئەو ئەندازەيە رقى لەخۇي نەبوايە.

خۇپەسەندى واتە سەراپا فيزيكى خۇت خۇش بويت و لەدنياي دەسکرد  
بەدور بىت ئەمەش بەو مانايە نيە برۆيت و خۇت بەکەسيكى ئاناسايى  
بناسيتيت بەلکو بەو مانايە دىت تۆ دەتوانيت بەبەکارھيتانى ئەم پەوشە  
دەتوانيت فيربيت چيژ لە وجودە راستيقينەکەي خۇت وەرگريت.

زۆريک لەژنان ئەم فەرھەنگەيان بەھەلە وەرگرتوہ، بەبەکارھيتانى  
جۆرەھا داو وەرمان و ئارايشت پوخسارى راستەقينەو سروشتي خۇيانيان



شیواندوه، وائەزانن تەنھا بەھۆی ئارایشتەوہ یا دروستکردنی پوخساریکی دەسکرد جوان دەبن و دەبنە مایە پەسەندی ئەمەش دەبێتە ھۆی دروستکردنی (تۆ) یەکی دەسکردو ساختەو دەبێتە جیگری تۆیەکی راستەقینە، دەکریت ئەو پوخسارە درۆزنە بگۆریتەوہ سەر راستەقینەکە ی خۆی، ئەوہش بزانیە راگەیانندن و پیکلامەکان لەمپەریکی گەورەن و راستەقینەتان لێ حەشار ئەدەن، ھەلبەت بۆمانەوہی جوانی بەپێی پێویست جوانکاری و ئارایشت بەکار ببەیت بەو مانایە نێ تۆ رقیکت لەخۆت بێت بەلکو پێویستی بەراستگویی ھەیە، بۆ فێربونیش پێویست بەکات ھەیە، کاریکی ئاستانیش نێە بتوانیت دیاری بکەیت کامیان راستەو دەبێتە ھۆی نیکەران بونت ئەوہی خۆت ئەتەوێ یان ئەوہی ناگایبەکان پێت پادەگەن.

### تەنھا بۆچونەکانی زەین ھەلبژیرە:

تۆ دەتوانیت لەھەموو زەمینەکاندا وێنای جیگرو ئەریت ھەبیت دەکریت وەك باو خۆت رابینیت، بۆ نمونە ھەركاتێ تۆ لەھەر زەمینەكدا وەك وانە ی وەرزش، پێنوس، دارشتندا لاواز بیت ئەمە بەشیوہیەکی سادە ئەنجامی ھەلبژاردنیکە تۆ تانیستا ھەلبژاردوہ، گەر بریار بەدەیت لەھەریەك لەوانەکاندا بەئەندازەییەکی تەواو خۆت ماندویكەیت بێگومان كێشەكەت یەكلایی ئەبێتەوہ و سەرکەوتو ئەبیت، ئەگەر وێنایەکی لاواز واتە سستی لەزەینی خۆتدا دەرک پێبکەیت ئەوا بیرێك بکەرەوہ لەبەشی یەكەمی پەرتوکهكەدا سەبارەت بەتیز ھۆشی و زرنگی چیمان پێشنیار کرد، گەر تۆ بەھای خۆت بەكەم بزانییت ئەوا خودی خۆت خوازیاری ئەو

جۆرەيت. بەراوردى خۆت بەخەلگى دەكەيت، ئەمەش لەفېرگەيەكدا  
فېرخوازەكانى خاوەنى بەهرەى جياوازن، بېستنى ئەم وشەيە ئاسايە بەلاى  
تۆشەو سەرسامى بېت بەلام تۆ ئەتوانيت ھەر ئەندازەيەك ھەز بکەيت تىژ  
ھۆشى و زىنگى بۆخۆت دەستەبەر بکەيت، دەرکەوتنى بەهرەى ھەرکەسىك  
لەپاستيدا پەيوەستە بەبەکاربردنى کاتىكى ديارىکراوۋە ئەمەشە  
بەچۆنىەتى لەدايك بونەو جياوازيدارە.

كەسانىك لەوياوەرەدان تاقىکردنەو ھيان بۆ فېرخوازان ئەنجامداو، ئەنجامى  
لېكۆلینەو ھەکان دەريانخست ھەرچەن زۆرىنەى فېرخوازان دەگەنە قۇناغى  
تايبەتمەندىتى خۆيان بەلام ھەندىكيان زوترو زياتر لەوانىتر سەرکەوتو دەبن،  
ھاوکات دواکەوتن و سەرئەكەوتن زياتر ياوهرى ئەو کەسانە دەبېت  
کەمتەرخەمن و بەبەتەوى دەسبەکارىن.

نیشانەى فېربون و قال بون و کارامەيى پەيوەستە بەپرې کاتى  
فېرخوازەکەو، ھەرکات ئەم ياسايە بەکاربېرىت کاتى پېويستى بۆتەرخان  
بکرىت ئەو ھەمو فېرخوازان دەتوانن ھەموکېشەکانيان يەکلایى بکەنەو  
بەپلەى تايبەتمەندىتى خۆيان بگەن.

بەم پىيە تۆ بەتەرخان کردنى کاتى پېويست و ھەول و کۆشش دەتوانيت  
سەرکەوتو بېت، ئىتر بۆچى دەبېت ساتەو ەخت و وزەکانت لەپىناو کىشەى  
ئالۆزدا بەھەدەر بدەيت يان کۆمەلک شت وەرگريت بەويست و ئارەزەى تۆ  
نەبېت، خۆش گوزەرانى و خۆشەويستى بەخشىن لەژيانندا ئامانجى  
گەرەترى لىبەدى دەکرىت، مەبەستىش ئەو ەيە ھۆش و زىنگى خەسلەتکى  
بۆماوہىي نىە و شتىکىش نىە بەخەلات بدريتەدەستى تۆ، گەر ھەلېژاردنى



خۆت پى ناپەسەندە تەنھا دەبىتە ھۆى كەساسى و لاوازى خۇدى خۆت و سەرەنجامىكى دەرناكى لىبەدى دەكەيت ، ھەركات ھەلسوكەتى كۆمەلايەتى خۆت پى پەسەند نەبىت دەتوانىت كارىك بكەيت ھەولبەدەيت ئەو ئاكارو رەفتارەت بگۆرپىت چونكە پەيۋەندى بەبەھا راستەقىنەكەى تۆۋە نىە، بۆ نمونە كارە ھونەرىەكان وەرزش مۇسقىقاو زۆرىك لەبەھرەو تواناكانى تر سەرجهمىان ئەنجامى ھەلېژاردىنېكن كەبەكاردىن و نابىت تىكەلى بەھاكەى خۇتپان بكەيت، خۇپەسەندى وابەستەى ئەو شتەيە كە تۆ دەبىت باۋەردارىبىت پىي و بەكەلك و گونجاۋە، شتېكە تۆ دەتوانىت ھەرنىستا لەبارەيەۋە برپارى بۆ بدەيت ئەۋەى شايانى گۆرپىن و دەسكارى كردنە بەلگە نەويستە دەبىتە ھۆى سەرنىشەو بى بەھايى تۆ.

پاشان ھىزىك لەناخى تۆدایە ھەمىشە بەلاى پىشكەۋتن و تروقى و ھانداندا دەتبات.

بق لەخۇ بونەۋە و تەفرەت لەخۆكردن دەتوانىت بەشئوۋەگەلىكى جياۋاز خۇى بنوئىت، لەۋانەيە بتەۋىت لەھەندىك لەو نەرىتانە دورەپەرىز بىت لىرەدا پىرستىكى بچوك لەياساغى ھەندىك رەفتارەكان كەپەيۋەندىدارى باسەكەن سەرنجبدە:

بەرپەرچى پيا ھەلگوتنى خەلكى ئەدەيتەۋە:...

● لەراستىدا من كەسىكى ھىندە زىنگ نىم، وابزانم شانسم ھەبو...

ھەركات بەشئوۋەيەكى جوان دەردەكەۋىت: ئەمە كارى ئەو خانمە ئاراشگەرەيە بتوانى چىشتىكى بەلەزەت لى بنىت.

بېروا بکه دورینی جله کانه بۆته هۆی جوانی من.  
 لېھاتووی شتېك كه هی خۆته دەیدەیتە پال کەسیکی تر: ئۆخە ی فلان  
 کەس هاتەوہ به بی ئەو من هیچ کاریکم لە دەست نایەت  
 تەواوی کارەکان فلان کەس کردی من تەنھا وەستابووم سەیرم ئەکرد .  
 کاتی ئاھاوتن هیما ی راستەوخۆی خەلکی بەکار دەبەیت.  
 ((مێردە کەم ووتی...دایکی بەوجۆرە هەستی کرد...باوکم هەمیشە  
 ئەمەم پێ دەئێت...))  
 بۆ دەربڕینی بۆچونی خۆت پشتگیری خەلکیت دەوێت.  
 ((ئەزیز ئەمە تەواو نییە...))  
 هەرچیک بوو و تەم، من نەموت هەرچیک هەیه لەمێردە کەم بپرسە، ئەو  
 پێی نەوتی؟  
 هەرچیکەکت دەوێت لێی دورە پەرێزیت نەك ئەو شتە لەتۆ ناوہ شیتەوہ  
 بەلکو هەست ناکەیت کەتۆ شایانی ئەوہ بیت.  
 لەدوا قۆناغی خۆشەویستی بێبەشیت.  
 شتېك بۆخۆت ناکریت پاشان پێت وایە ئەو شتە بۆ کەسیکی تر بکریت  
 لەراستیدا خۆت بەشایستە ی ئەو شتە نازانیت.  
 ئەوہ دلت ئەیگریت لێی لائەدەیت بەهەلەخەرجی ئەزانیت، لەهۆلێکی  
 دانیشتندا یەكێك هاوار بکات : ئاھای گێژە... تۆ خێرا رادەچلەکییت سەیری  
 ئەملاولای خۆت ئەکەیت.



من سەردەمىك لەگەل ژنىكدە ھاوکار بووم بەناوى (شرلى) ئەم ژنە خوازىيىنى  
كەرىكى زۆرى ھەبو بەلام پىيى وابو سەرجه مى خوازىيىنى كارەكانى  
دەكشىنەو دەواو.

خەزى ئەگرد زەماوەند لەگەل پىاويكدا بكات، مەخابن ھەرگىز ئە ھەلەى بۆ  
نەپرەخسا، بىئەو ھەى دەرك بەراستىھەكان بكات پەيوەندىھەكانى  
ھەلدەوشاندەو ھەبۆنمۆنە ھەركات لاويك خۆشەويستى بۆدەردەبېرى دەيوت  
خۆشم دەوييت ئەم بىرىكى پەخنەگرانە بەمىشكىدا دەھات: ئەو ئەم پرستەيە  
دەلئيت كەچى دەزانئيت من خەز دەكەم ئەو ھەبىيستم.

(شرلى) ھەمىشە ھەودالى پرستەيەك بو كە گرنگى و بەھاي خۆى بتاسيئيت  
چونكە دەربېرىنى خۆشەويستى كەسانى تىرىشى بەلاو ھەبوچ بوو چونكە  
لەو بېروايەدا نەبو كەسەك ھەبىت بتوانئيت ئەو ھەبوچ بويت ئەنجا پىيى  
وانەبوو خۆشەويستى بەھاي ھەيە بەردەوام ئەو بىرکردنەو پىروپوچە  
لەمىشكىدا شەپۆلى ئەدا، بەبى بەھاي دەدايە قەلەم، گەر لەسەر مېزىكى  
نانخواردن لەقەيەك داوا بكەيت و چاپۆشى لە كەباب بكەيت بەومانايە  
ھەست بەو ھەكەيت كەتۆ شايان خواردنىكى باشتريت ، ئىستا خۆ  
بەكەمزانين، درىغى لەخۆكردن ماھىيەت ناوەندى تۆيە نمونەو نىشانگەلەك  
لەخۆ لەكەم زانين لە وتووئىژى پۆژانەدا دەردەكەوييت.

كەواتە ھەولبەدە پەى بەبەھا راستەقىنەكەى خۆت بەيت و خۆت بەكەم  
نەزانيت.

بەبى گلەيى و گازندە خۆت پى پەسەند بىت:

## خۆشويىستنى خۇد:

واتە خۆت پىي قېۋىل بېت لە ژېر ناۋىشانى كە سىتتەكى بەنرخ.

خۆۋىستىن بەۋ مانايەى ھېچ گلەيى و گازندەيەك لەئارادا نەمىنەت، كەسانىك گەشتونەتە ئاستىكى كامىل بون ھەرگىز گازندەيەك دەرناپىن تەننەت لەۋەى كە ئاسمان ھەۋرە يا بۆچى ھەۋا ساردو سەھۋلەندەنە.

قېۋىل بون واتە گلەيى نەكردن و پىخۆش بوون واتە گازندە نەكردن دەربارەى ئەۋ شتەنەى كە لەگۆرپىنپاندا دەسەلاتىكت ھەبىت، گلەيى كىردن بۆ كەسانىكە مەنەنەنەن بەخۆيان نىەۋ ۋەك پەناگەيەك ۋايە بۆيان.

دەربارەى ئەۋانەى خۆشت ناۋىن و رقت لىيانە پەيۋەندىەكى ئەۋ تۆى بە كەسانى ترەۋە نىەۋ كۆمەكىش نابەخشىتە تۆ جگە لەۋەنەبىت ناپەرەزايى خۆت دەرەدەپرېت، ھەستى بەداخ بون ۋەخەمگىنى خەلكىش ھېچ سودىكت پىي نابەخشىن بەلكو لەپاش ملەش باست ئەكەن و بەپرسىيارىكى سادەش پىشتى بابەتەكەت بۆ ئەشكىن.

تۆ بۆچى ئەم بابەتە بۆمىن باس ئەكەيت ؟ يان.

ئاي شتىكت ھەيە تابىتوانم يارمەتت بەدەم ؟ گەر تۆش ھەمان ئەم پرسىيارانە لەخۆت بىكەيت بۆت دەرەدەكەۋىت كەپرەفتارى گلەيى ئامىزى تۆ بەتەۋاۋى ھەلەيە كات بەفېرۋدانە لەھاللىكدا لەۋانەيە لەۋ كاتە سودىكى زياتر بىينىت، سەبارەت بەخۆشەۋىستى خۇد خۆت راپىنە يا ھەر چالاكىەك كە خۆت و كەسانى تىرىش بەلای ھاندان و كامىل بوندا بەرىت.

لەدنپادا كاتى سكاللا لە دوشىت دەكەيت كەمتر گۆيت بۆشل دەكرىت.

۱. ھەركاتىك بەكەسىك بلىت من ماندوم.



۲. ھەركاتىك بەكەسىك بلىت باش نىم يا حالم باش نىه .

ئەگەر ماندوویت بەچاكى، دەبىت لەبىرى چارەدا بىت ، پشو بدەیت سكاللا  
بۆلاى خەلكى بىردن چارەى دەردى تۆ ناكات لە ماندوویونەكەت كەم ناكاتەوہ  
ھەمان لۆژىك بۆ دووہمىش باش نەبونى حالت پشگىرى لىدەكرىت، لىرەدا  
مەبەست ئەوہنىە لەحالەتى ناتەواویدا ئەگەر كەسانىتر دەتوانن ھاوكارىت  
بكەن و پىنمايىان لەلابىت بەلام تۆ ھىچيان پى نەلىت، بەلكو مەبەستەكە  
لىرەدا ئەوہىيى، گلەيى و سكاللا مەبەرە لای كەسىك كەھىچيان لەدەست  
نەيەت ئەوان نەك ھىچيان پى ناكرىت بۆتۆ بگرە بارى غەمىش لەسەر شانت  
گرانتر دەكەن.

بەھەر حال سكاللاو گلەيى لەخۆكردن جۆرە جۆلەيەكى پوچ و بى ھودەيە تۆ  
لەژيانىكى بەتام و بە چىژ بى بەش دەكات، ھانت ئەدات سەبارەت بەخۆتان  
ھەست ئەوہ بكەن بەزەيت بەخۆتدا بىتەوہو خۆت بەداما و بەدبەخت بزانىت  
و ھىژى بەخشىنى خۆشەويستى بەكەسانىترو وەرگرتنەوہى كەمدەكاتەوہ  
ويپراى ئەمانەش سكاللا دەرفەتى گونجاو لە پەيوەندىە كۆمەلایەتەكاندا  
كەمدەكاتەوہ لەسەر پوى شادى و چالاكى سىروشتى تۆ تەمومژ بەجى  
دەھىلىت.

تواناى خۆپەسەندى خۆت بەبى گلەيى دارىژراوى سەر بنەمايەكە گەر  
بەراستى خۆت خوش بویت ئەوا سكاللا كردنت لای كەسانىتر ناتوانىت  
گۆرانكارىەك لەتۆدا بىنئىتە دى.

ھەركاتىڭىز ھەستەت بەشتىكى نەگونجاوكرد لەخۆتدا يا لەكەسىكى تردا  
باشترە لەجياتى سكالاكردن ھەنگاويكى جىگىرو چاكسازى كردارى بۆ  
بىتت.

ھەركات كەسىك بۆراكىشانى سەرنجى خەلكى سىنگى دەپەرپىتت ئەو  
نىشانەى خۆشەويستى خود نىيە بەلكو بەھاي خۆى دەسەپىنى  
بەسەربۆچونى خەلكىدا خود خۆش ويستن واتە پىويست ناكات بۆ  
سەلماندى بىروراي خۆت قەناعەت بەخەلكى بكەيت.  
تەنھا پەسەندبونى خودى خۆت بەسە بەخالى بۆچونى كەسانىتر  
پەيوەندىيەكى نىيە.

ئەنجامى خۆپەسەند نەبون:

- لەوھىكە ناتوانىت لەژيانى خۆتدا خۆشەويستى بىەخشىت  
لەخۆشەويستى بەھرەمەند بىت داخراويت.
- بەپىناسەيەكى دىكە:
- تۆ بەھاي وەرگرتنى خۆشەويستىت نىيە داواى لىبوردن ئەكەيت و  
سىستىمى تورەبون دەخەيتە گەر.
- دەتوانىت لەھەر جۆرە كىشەيەك بەبەرقرارى عەشق و خۆشەويستى  
پەيوەست بىت، دورەپەرىز دەبىت و لەدودلى و گوماندا دەمىنىتەو.
- بە بۆچونى تۆ لەم رىگەيەى پىت تىخستوئاسانتر بىت بەلاتەوئەتا  
ئەوكاتەى بەھايەكت بۆخۆت دانەناوہىچ تروسكايىەك بۆھەولدان  
لەپىگەشتن و گەشەكردن يا تەندروستى و شادى وجودى نىيە  
ئەنجامى كۆتايىش مانەوہ و چەق بەستەنە.



- لەبەر تەبونی سۆزو خوشەوێستی هەڵدەدەیت بەزەیی کەسانێتر  
سەبارەت بەهەقانیەتی خۆت بەدەست بێنیت لەم پێگەیەو بەرگری  
لە خۆت دەکەیت.
  - بەدبەختیەکان و نەگبەتیەکان بەردەوام سەرکۆنەو سەرزنشتیان  
دەکەیت، دەتوانیت سکلا بکەیت بەلام خۆت بۆخۆت هەنگاوێک  
نانییت.
  - ئەتوانیت ساتەوختەکانت بەخەم و پەژارە بەسەر بەریت، بەلام  
کردار و پەفتاریک کە دەبێتە هۆی یارمەتی و گۆڕینی حالەکە ی تۆ لێی  
بەدور بیت، بەشوێن پێگەی هەڵاتن خۆخواردنەو و خەمخۆریدا وێڵ  
بیت.
  - بۆدنیای خەیاڵ و سەردەمی منالیت ئەگەر پێتەو یادەوهری پابردو  
زیندو ئەکەیتەو، چۆن بۆدڵخۆشی گەورەکان پەفتارت ئەکرد  
فێرکرا بۆیت ئەوان هەمیشە لەسەروی تۆوەن .
  - ئەتوانیت هەمیشە کەسانێتر لەخۆت بەبەرزنتر و گرنگتر بزانیت،  
پەفتارەکانیان بکەیتە سەرمەشقی خۆت ، هەرچەند ئەو پالپشتە  
زیانیکت پێناگەیتە نیت بەلام تۆ پیت پەسەندە .
  - ناتوانیت لەو ژیانە ی بۆخۆت هەڵبژاردو چێژ وەرگریت هەست  
ناکەیت تۆ شایانی شادی و کامەرانی بیت.
- ئەمانە سەرچەم وردەکاری دەزگای خۆبەکە مزانی و سیستمی ئاگاداریەکانە،  
ئەمانە بەلگەی وابەستەیی تۆیە بەباو و نەریتە کۆنەکان، ئەمانە تەواو پون و  
ئاشکرایە پۆشتن بەرەو نشیو ئاسانتەرە لەپۆشتن بەرەو هەوران.

بەلام ئەوئەش بزانە تەنھا راستەقىنە و ژيان گەشە و پەرەسەندە، خۆ بەدورگرتن لەگەشە كردن واتە خۆشەويستنى خود، ئەمەش بريارىكى مەرگەساتە بۆخود خۆشويستن لەخۆتدا پەرە پيىدە و بەرە و قوناغى پيىگەشتن ھەنگاو بنى.

### رېنمايى بۆ خۆشويستنى خود:

راھىنان بۆ بەخشىنى خۆشەويستى بەخود بەبىرکردنەوھى خۆت دەست پيىدەكات دەبيت تۆ زال بيت بەسەر بىرکردنەوھەى خۆتدا پيىويست بەئاگايى ساتە وەختى خۆت ھەيە، كاتىك دژى خۆت دەوئەستىت ئەگەر بتوانيت لەھەمان كاتدا ھەستى پيىكەيت ئەوكات ئەتوانيت ململانى لەگەل بىرکردنەوھى (نەرى)دا دەست پيىكەيت، بىرى چەوت و خراپ بگەرپنەرەوھ بەرودوا:

بۆ نمونە شتىكت وەك ئەم رستەيە بەخۆت وتوھ: من شانسم ھەبو لەو تاقىکردنەوھەيە دەرچوم ئەگينا من ئەوئەندە زىرەك نيم. ليردا ئەبيت دەسبەجى گويت بزرنگيتەوھ بەخۆت بلانيت: من خۆم ئەنجاممدا بۆچى خۆم بەكەم بزانم، بەلام ئيستا تيدەگەم چيتر ئەمجۆرە رستانە دوبارە ناكەمەوھ. ستراتيزى تۆ بۆچاكسازى خودى خۆتە بەدەنگى بەرز بلى: بەراستى وتم شانس ياوھرم بو بەلام بەخت و ئيقبال ھيچ جۆرە پەيوەنديەكى بەمەوئەنيە، پاشان من مافى خۆمە بەدەست ھينانى ئەم پلەيە سەرکەتوبم، ئەمەش ھەنگاويكى بچوكە بەرەو خۆشەويستى خود ھەنگاويكە لەساتە وەختى



خۆتەۋە دەست پىدەكات، ئىستا كۆمەلىك ئاگايى و زانىارىت كۆكردهۋە گەر  
بىتەۋىت جىاواز بىت ھەلىزاردەكەت راستەقىنەى نىشاندا.

تەرزى ئەم رەفتار كىردە پىۋىستى بەدوپاتكىردەۋەى بەردەۋامە تاكو  
ئالودەى ئەبىت خۇ خۆشۋىستى، بەخشىنى خۆشەۋىستى بەخود بەشە  
رەفتارى سىروشتى خود خۆت بىت:

ئىستا بىرى تۆ ئەۋەى پىپەسەندەۋ لەمە بەدۋاۋە بە قازانجى تۆ كار بكات  
نەك لە دىرى تۆ، وروژاندەن و چالاكىەكانى خود خۆشۋىستى لەسەرەۋە  
دەبىنىت لىرەدا لىستىكى كورت لەو رەفتارانەى لەسەرىنەماى بەھاۋ خۇ  
بەرىز زانىن دامەزراۋە تۆش دەتۋانىت چەند خالىكى بۆ زياد بىكەيت.

• ۋەلامى ئەرى بە كەسانىتر بەدەرەۋە با بۆنى عەشق و خۆشەۋىستى  
لىبىت بە وتنى سوپاسگوزارم، يا دلخۆشم ۋەك ئەۋەى تۆ ھىستى  
پىدەكەيت قىوليان بىكە.

• ھەركات پۈيەپۈى كەسىك بۈيتەۋە ھەستت پىكرد خۆشەۋىستى  
لىدەبارىت تۆ دەسپىشخەرى بىكەۋ بلى: خۆشم دەۋىت ئەنجام و  
كاردانەۋەكەى بۆخۆت دەگەرپتەۋە.

• لەرىستۋرانىكدا ھەرچىەك ھەز لىدەكەيت ، نىرخەكەى گىرنگ نىە تۆ  
بەھاى ئەۋ پىشۋازىەى خۆت ھەيە ھەرچىەك باش بىت ھەلىبىزىت  
شايانى خۆتە مەگەر حالەتىكى نااسايى كەپىۋىست نەكات.

• دۋاى ماندۋىون پىشۋى تەۋاۋ بەدە سەرخەۋىك بىشكىنەۋ پاشان  
پىاسەيەك بىكە ئەمەش كۆمەكى تەۋاۋت دەكات بۆھەبۈنى ھەستى  
باشترو چاكتر.

• لە ھەر سازمانىك يان ھەرچالاكىك بەدلى خۆت بىت بەشدارى بگە  
 ھەرچەند بەرپرسىيارىتى گەرەشت لەئەستۆدا بىت و كاتى  
 تەواويشت نەبىت بەلام لەبەر ھەز لىبونت ھەرچەندت پىدەكرى  
 درىغى مەكە.

وينستۆن چرچىل: سەرەك وەزيران لەجەنگى جىھانى دوەمداو لە  
 گەرمەى بۆمبابارنكردى شارى لەندەندا ھىشنا خەوى نيوەروانى دەكرى،  
 جگەرە كىشان و خەونى نيوەروان لەژيانى چرچىلدا جودا نەبۆنەو، دەلێن  
 (۳) قلتەرى جگەرەكەى چرچىل لەھەراچىكى ئاشكرادا بەنرخىكى گران  
 لەلەندەندا فروشراو!

• ھەسودى بردن بناسەوو خۆتى لى دورەپەريز بگرە، ھۆكارى  
 دابەزىنى وىقارى خۆتە، بەبەراوردكردى خۆت لەگەل كەسىكى تردا  
 ھەستكردى بەوھى تۆ لەو كەمترى كەسانىتر بەلەخۆت بەرزتر و  
 گرنگتر دەزانىت، تۆ چۆن شايستەى خۆت بەبەراورد لەگەل  
 كەسانىتر دەپتويت ھۆشيارى بەرە خۆت و بەراورد بە كەسانىتر  
 مەكە.

• چالاكى سەبارەت بەخۆشويستنى خود لەوانەىە بىتە پىگەىەكى نوئى  
 بۆ پاراستنى جەستەت وە ھەلباردىنى خواردنى چاك جەلەوگىرى  
 لەزىادبۆنى كىش و ھەندىك لەوەرزشە تايبەتەكان، لەمال دەرچون و  
 پىاسەكردىن لە ھەواىەكى پاك و بىگەردا ئەمانە ھەمووى ھەستى  
 چاكت بۆدروست دەكەن بەشۆوھەىەكى گشتى دەبىت جەستەت  
 ساغو سەلامەت بىت و تەندروست بىننىتەو ھەچونكە تۆ گرنگىت



پيويستت به مانه هه به هه ر رۆژتيك به سستى و لاوازى له مالدا  
بميتته وه به بى هيچ چالاكيه ك دياره دژايه تيت له گه ل خوتدا كرده  
مه گه ر ئه وهى ماله وه كه شو هه وايه كى ئارامى هه بيت و خوشت  
ئه وهت به لاوه خوشتر بيت.

• ئه توانيت له سۆنگه ي به هاى خوته وه به هه ر شتيك يا هه رجۆره پيش  
هاتيك روبه رو بيته وه له وانه به كاره كهت له ده ست بچيت يان ئه و  
پرۆژه به ي پيت سپيرا وه نه گه يي ته كۆتايى ئه مانه به ومانايانه نين تو  
كه سيكي بى به ها بيت تو ده بيت به هاى خوت برانيت و په ي پى  
به ريت چونكه په يوه ندى به ئه نجامدانى ئه و كارانه وه نيه كه ئه نجامى  
ئه ده يت، نه وه ش زۆر هه له به به هاى خوت له ئه نجامى كارى كدا به دى  
بكه يت كه له دهره وه ئه نجامى ئه ده يت يان بيه سستيه وه به بيروراي  
كه سانيت ره وه، هه ركات گه شتته ئه م راسته قينه به چيت ره له سه رقالي  
ديته دهره ده توانين جۆره ها به رپرسيارىتي له ئه ستۆ بگريت  
له ئه نجامى كۆتاييه كانيش خوشحال ده بيت.

ئه مانه نيشانه ي كه سانين كن خوشه ويستى ده به خشته خويان خويانيان  
خوشده وي:

- ئايا تو ده توانيت به بى سكا لا خوتت پى په سه ند بيت؟
  - ئاياتو ده توانيت بو هه ميشه خوتت خوش بويت؟
  - ئايا تو ده توانيت خوشه ويستى ببه خشيت و وه ريگريته وه؟
- ئه مانه ئه و ئه نجامانه ن كه ده توانيت كاريان له سه ر بكه يت و خوشه ويستى  
ببه خشيته كه ساني چاك و هاوشيوه ي خوت.

تۆ پىۋىستت بەلایەنگىرى و ئاراستە كردن نىە .

نيزامەندى و پىۋىستى وەك ئەم پستەيە : پىروبوچونى تۆ لە پىروبوچونى من  
گرنگترە ...

تۆ لەوانەيە ماوەيەكى زۆر لەساتە وەختى خۆت بۆ بەدەست ھىنانى  
پشتگىرى و ئاراستە كردنى كەسانىتردا خەرج بکەيت يا سەرەنجام نالایەنگىرى  
بەدەست بىنيت، ھەركات پشتگىرى و ئاراستە كردن وەك پىۋىست  
بەديارکەوت دەبىت لەسەر ئەم بابەتە كەمىك كار بکەيت، تۆ دەتوانىت  
كەمىك كارىكەيت دەرك بەو بەكەيت دواكەوتنى پشتگىرى و ئاراستە زياتر  
حەزىكە نەك پىۋىستى، ئىمە ھەمومان لەتارىف كردن و ستايش كردن و  
پياھەلگوتن چاكي و باشيمان پىخۆشە حەزدەكەين كەسانىتر ھاندەرمان بن و  
لایەنگىرى و ئاراستە كردنىش لەراستىدا كاريكى خراپ و زيانبەخش نىە بەلام  
خالى لاواز لەويدايە بە پىۋىست و نيزامەندى ھەژمار بکرىت .

ھەركات لەكاريكى ئاسايى پىۋىستت بەپشتگىرى كەسىك بىت بىگومان  
مايەى خوشحاليە، بەلام ئەگەر ھاتو وەك پىۋىست پەكى خستىت بۆ  
بەدەست ھىنانى پىۋىستت بەپارنەوہ بو لىرەدا مەخابن بەشىك لە تواناكەى  
خۆت داوہتە كەسىكى دىكەبەبى لایەنگرىكەى روبەرو بويەتەوہ ئەوا  
نائومىدى و شكست لەوجودتدا سەرھەلئەدات گورزى گرانىش لەبەھا  
راستەقىنەكەى خۆت ئەوہشىنيت، تۆ كاتىك خوشحالييت و ھەستى ناسكت  
ھەيە كەكەسانىتر لەستايش و پياھەلگوتندا بن .



نیازمەندی پشتگیری و ئاراستەى كەسكى تر كارتكى باش نىە لەوەش  
خراپتر ئەوەىە لەھەموو شتىكدا پىتويستت پىت، گەر خاوەنى ئەمجۆرە  
رەفتارەيت لەژياندا ھەمىشە ئائومىندو بەدبەختىت.

ھەركات بەرھەو كەمەل بون بچىت، ئەوادەبىتت نیازمەندى لەئاراستەكردنى  
كەسانىتر لەژياندا رىشەكەش بکەيت ئەمجۆرە نیازمەندىەجۆرە حالەتەىكى  
دەرونى مردووەسودىكى بۆتو نىە ئەمەش نەگونجاوہ تۆ لەژياندا ھەمىشە  
پشتگیری كەسانىتر بونىت، تايبەتمەندى مروفايەتى بەو جۆرەىە قەرزىكە  
تۆ لەپىناوى مانەوەدا ئەیدەيتەوہ، شتىكە ھەروا بەئاسانى ناتوانىت لىى  
بەدوربىت.

سەردەمىك لەگەل پىياوئىكدا كارمەدەكرد لەپوى بىركردنەوہەوہ نیازمەندى  
پشتگیری و ئاراستەى كەسانىتر بوو، سەبارەت بەھەموو لایەنەكان سىياسەت،  
جەنگ، ھەند كۆمەلەىك بىروپاى ھەيوو كاتىك پوبەپوى كەسانىتر دەبوپەوہ  
دەسبەجى تۆرەدەبوو، پىژدەىەكى رۆد وژەى لەدەست ئەدا تاكو بىروپاى  
خۆى بىسەپىتتەيت بەسەر كەسانىترداو رەزامەندىان وەرگرتت ئەوكاتە  
ھەناسەىەكى ئاسودەى ئەدا.

لەبارەى خۆكۆژىەوہ رەزامەندى نواند، ھەركە ئەم مەسەلەىە گەشتەوہ  
دەمى سەرۆك يەتوتدى بەرپەرچىدايەوہ، سەرۆك وتى: ئاكرىت دەست  
وەردەيتە كارى خودا.

كەبرای بەسالآچو كەناوى(اوازی) بوو مەسەلەكەى گۆپى وتى: مەبەستم  
ئەمەىە گەر كەسەىك دوچارى نەخۆشەىەكى گران بوو خۆى قایل بو بەوہى  
خۆى بكوژىت با ياساش پىنگرى لىتەكات ئەكاتە چى؟

سەرەنجام سەرۆك بەم پېشنىيارە قايىل بوو، كابىراش ھەناسەيەكى ئاسودەيى ھەلگىشا لەراستىدا (اوازى) ى لەزەمىنەى كۆمەلايەتىدا بەمىشكى خۆى رەفتارو ھەلسوكەوتى نەدەكرد پىويستى بەرەزامەندى و پىشتگىرى كەسانى دىكە بوو بەبىرىكى زۆرىش چونكە بەردەوام باسەكانى دەگۆرى تاكو خەلكى خوشيان بویت، كەواتە كەسايەتى(اوازى) پىناسەى ئەوە بوو كەخەلكى دەخوازن وابىن.

كاتى بەدواى رەزامەندى و پىشتگىرىدا رېگىرىتەبەر، پىويستىەك وەدىاردەكەویت تەواوى تواناكان بۆ گەيشتن بەراستىەكان لەبەين دەچن. ھەركات برىاربو بۆكارىك تۆ پىويستىت بەھاندان و پىزانىن بىت ئەبىت بتوانىت بىروپاى خۆت بەمتمانە بەخۆبون ئاشكرا بكەيت تەرزى بىركردنەوە ھەستەكانت لەھەريەكىك لەچركەكانى ژيان پون و ئاشكرا بىت ھەولبەدە خودى خۆت نەكەيتە قوربانى بىروپاى خەلكى.

نىاز بەپىشتگىرى و رەزامەندى خەلكى ئەوەدەگەيەنىت متمانەى تەواوت بەخۆت نەبىت سەربەخۆ بىركردنەوە نەك ھەرباش نىە بەلكو دوژمنى پاىەكان و برپىرەى پىشتى كۆمەلگايە ، گەرتۆ پەردوەردەى ئەم كۆمەلگەيەيت ئالودەى ئەو جۆرە رەفتارانە بویت كەمتمانەت بەبىروپاى خۆت نىە، بەلام فەرھەنگ بەمجۆرە فىرى كردوين ھەمىشە بىروپاى كەسانىتر بەبالاترو گرىنگتر لەخۆمان بزانين ھەركات نەبىتە جىى سەرنچو رەزامەندى كەسانىتر خەم و پەژارە دامان دەگرىت ھەستى تاوان و بىبەھايى دەكەين .



## پەيامە خىزانيەكان:

ئەم دەسكەوتە گرنگىيەكە ھەموو ۋەچەكان، نەوجوانان لەسەردەمى  
منالدا بەگەورەكان دايكوباوك نيازەندەن ھەلبەت پشتيوانى كردنى  
ۋەچەكان لەلایەن گەورەكانەۋەنابىت سەد دەرسەد تەۋاۋ بىت واتە ئەو  
منالەى لەبارەى ھەر شتىكەۋە كەدەيەۋىت يان دەۋىت، ھەستى ھەيە،  
بىردەكاتەۋە يان كارىك بەئەنجام ئەگەيەنيت نابت لەلایەن دايكوباوكەۋە  
پشتيوانى لىكرىت.

فېربونى متمانە بەخۇ بوون دەبىت ھەر لەسەر بىشكەۋە دەست  
بەگەشەكردن بكات پشتيوانى ۋە پشتگىرى لىكردن لە عەشق ۋە خۆشەويستى  
ئەۋدا ئاۋىتە دەبن.

بۆئەۋەى ئازادى لەناخيدا چەكەرە بكات ۋە لەگەورەيدا دوچارى كىشەۋگرفت  
نەبىت باشتر ۋايە ھەر لەسەرەتاۋە ئازادى ھەلبەتاردن ۋە پشتگىرى لىكردنى  
بدرىتى، چونكە منال گەورە بىت ۋە پىبگات ھەست دەكات بەبى پشتيوانى ۋە  
مۆلەتى دايكوباوكى ناتوانىت بىربكاتەۋە، كارىكى لىبۋەشيتەۋە لىرەدا  
تۆۋى گومان ۋە دودلى لەناخيدا دەپۆيت ۋە بەچۆكىدا دەھىنيت.

مەخابىن فەرھەنگ فېرى كردوين مناللىك زياتر متمانەى بەگەورەكان  
ھەيە تاكو خودى خۆى ھەموشتىكى لەژىر پكىفو دەسەلاتى باوك ۋە  
دايكىدايە.

من چى بخۆم؟ كەى؟ چەند؟ لەدايە بېرسە.

لەگەل كیدا یاری بكەم؟ چ كاتى؟ لەكوئى؟

ئەمە ژورى تايبەتى خۆتە، بەلام دەبىت بەم شىۋەيە پارىزگارى لىبكەيت،  
جلەكان بەقولاپەكەدا ھەلۋاسە، پىخەفەكان بەجوانى، شتى يارىكردنەكەت  
بكەيتەو ھە ناو كارتۆنەكەى خۆى.

بابەت گەلىك ھەن كە وابەستەييان بەتەوتر دەكەن:

...دەتوانىت ھەر جلىكت پى جوان بىت لەبەرى بكەيت... دايە ئەمانە  
چۆنە؟

نا،نا.. كچى خۆم !! ئەمانە لەگەل پىلاۋەكانتدا نەگونجاۋە برۆ بىگۆرە...  
ھەفتەيەك دواتر:

دايە، من چ جۆرە جلىك لەبەرىكەم؟

پىم وتى ھەرچىەكت پى خۆش بوو، بۆچى ھەمىشە پرسىار لەمن دەكەيت؟  
لەراستىدا بۆ؟

لەماركىتتىكى فروشتنى شىرىنىدا فروشىارەكە بەمنالەكە دەلىت: ھەز لەم  
پاچە كىكە دەكەيت؟

منالەكە سەيرىكى دايكى ئەكاتو ئەلىت: ئايا من ھەزى لىدەكەم؟

چونكە فىركراۋە بەبى ياكو دايكى ھىچ برىارىكى لەدەست خۆيدا نەبىت،  
زۆرىك لەخانەۋادەكان متمانە بەخۆبون لەمنالەكانياندا دروست ئەكەن ،  
ھەندىكى ترىش خۆيان بەخاۋەنى منالەكانيان ئەزانن جۆرە رەفتارىكىيان  
لەگەل ئەكەن تەنانەت مۆلەتى بىركردنەۋەيەكلايى كردنەۋەى كىشەكانيان  
پىناكرىتەو.



( خلیل جبران ) ده لیت منالہ کانتان منالی ئیوہ نین ئوانہ کوران و کچانی  
دریژی ژیانن ئوان بہ شوین پی ئیوہ دا دین بہ لام لہ ئیوہ ناچن ہر چہ ند  
لہ گہ لٹانن بہ لام وابہ ستہ تان نین .

ئہ نجامی ئہ م نمونہ یہ ش رون و ئاشکرایہ و وابہ ستہ یی و ہچہ کان و ہ باردینیت ،  
لیرہ دا دایک و ہک دادوہ ریگ یا فہرماندہ یہ ک فہرماندہ دات و بہ ردہ وام  
بہ منالہ کہہ ده لیت چۆن بیربکہرہوہ ، چۆن ہست بکہ ، بۆیہ کلایی کردنہ و ہ ی  
کیشہ کان متمانہ بہ خۆت مہ کہ ، باوک یان دایک دہ بیت کیشہ کانت بۆ یہ کلایی  
بکاتہ و ہ ، لہ پلانہ کانی خۆت دلنیا مہ بہ بہرلہ و ہ ی بریار بدہیت کہ سیگ  
ئاگادار بکہرہوہ .

و ہچہ کانیش لہ بہ رامبہر ئہ مجۆرہ رہفتارہ چہ ق بہ ستوہ دہ سکرده دا  
بہرگری دہ نوینیت نمونہ گہ لیک ی زۆر لہ مجۆرہ لہ ژیانن کہ سانیک لہ گہ ل منال و  
نہ وجہ و اناندا سہروکاریان مہ یہ .

دایکان و باوکانیک ی زۆر سہردانیان کردووم ئہ زمونی ئہ مجۆرہ  
پہرہ ردہ کردنہ ہلہ یہ یان پیشتیار کردووم .

ئوان دہ لٹن منال پیشتر دہ زانیت کہ ئیمہ دہ مانہ ویت چ پرسیاریک ی  
لیبکہین لہ م شیوہ یہ دا بہرہ و توانای فیزیکی و فیکری منالہ کہ و ہ ئاگادیت .  
ئالیرہ دلیہ منال دہ ست دہ کاتہ لاساری بیگوئی دایک و باوک ئہ مہ ش یہ کہ مین  
نارہ زایی دہرپرینہ بہ رامبہر دایک و باوک

بہ پیناسہ یہ کی دیکہ : منال پیتان دہ لیت و پہ یام دہ گہ یہ نیت :

تۆ دہ توانیت پیم بلتیت چی بخۆم ، چی بپۆشم ، لہ گہ ل کی یاری بکہم ، چ  
کاتی بخہوم چ کاتی بیمہ ژورہ و ہ ، لہ کوئی یاریہ کانم ہلگرم تہ نانہ ت

بیرلەجی بکەمەو، بەلام من کاتێک ئەم کارانە ئەنجام ئەدەم کە ئامادەم  
وخۆم بمەوێت، منالیش هەر وەک تۆ پێی خۆشە خۆی بیریگاتەو و متعانه  
بەخۆی پەیدا بکات، لەسەردەمی منداڵی خۆتدا هەركات بۆ لەپەركردی  
چاگەتەكت باوكت كۆمەکی بکردیتایە تۆ دەتووت:  
"..من خۆم ئەتوانم.."

بەلام زۆر جار وەلامەك بەم خۆرەیه..من هێندە كاتم ئییه، تۆ هیشتا زۆر  
منالیت..

ئەم راجلکێتەى لە منداڵدا دەدروشیتەو زۆر جار بەهۆی خالی پارانەو لە  
بابە یان لە دایە دادەمرکیتەو.

دایک و باوک کە نایان وێت کەمترین ئازار و نارحەتى بەر جگەرگۆشەكاشیان  
بکەوێت، هەمیشە لەهەولێ ئێوەدان ئەوان لەمەترسی بپاریژن، بەهەر حال  
ئەنجامیكى پێچەوانەیان بۆ دەگێرتەو پاشان بەپێ رۆیه پوویەو هەى مەترسی  
ئەزمونی پێویست بۆ جەلەوگێری و چاك ماتهو بە دەست نایەت، بەپێ زانیاری  
و ئاگایی لەتەقینەو، کان و ئاگر، جێگەو شوێنى گونجاو ناتوانرێت دەستەبەر  
بکړیت. کورتی باسەك ئەمەیه: ئێمە ئالێین رێنماییهکانی دایک و باوک گرنگ  
و پێویست ئییه، بەلام دەبێت بەشیوێهیهکی سەرپەست بەهەستەکان  
سەرپەستییان پێبەخشین، ئەك لەژێر ناوونیشانى یەروەردە بەزۆر و زەنگ،  
منالێك هەرگیز لە پینا و لە کە داربوونی رێزو کە سایەتى هان نادریت.



## پەيامى گويىرايەلى و پشتيوانى لەفەرگە :

كاتىك لەمال دەردەچىت و دەچىتە فىرگە تۆ دەچىتە سازمان و دامەزراوەيەك لەسەر بنەماى ئايدۆلۆژى و رەوش و پەيرەوى لەياسا و ريساكان و گويىرايەلى مامۆستاكانى دامەزراوە، ھەركارىك بىتەويت ئەنجامى بەدەيت دەبىت مۆلەتى بۆ بخوازىت ھەرگىز پشت بەداوەرى خۆت نەبەستىت، لەشويىنى تايبەتى خۆت دانىشتىت، بەبى مۆلەت جيگەكەت بەجى نەھىلىت ھەموو شتىكت لەژىر چاودىرايە، لەجياتى فيركردنى بىركردنەو، فيرتدەكەن لەخۆتەو بىرمەكەرەو، پەرەكانت چوارگۆشە بكە، لەسەر و پەرەكەو ھىچ نەنوسىت، ئەمشەو بەندى يەكەم و دووھم بخوينەرەو، ئەم مانايە لەبەركە، فيرى گويىرايەلىت دەكەن، گومانىت لەشتىك پەيدا كرد پرسار لە مامۆستاكەت بكە.

ھاوار لەو كاتەى نەتوانىت رەزامەندى مامۆستا يان بەرپۆەبەر بەدەست بەيىنىت، مانگانە بەكەمتەرخەم لەقەلەم دەريىت، پەيامىك بۆ باوك و دايكت دەنيردرىت كەتۆ تا چ ئەندازەيەك لەفەرگە گويىرايەلىت.

گەر سەرنجىكى زانستى فەلسەفەو بنەماى ئوسولى فيرگە بەدەيت لەوانەيە لەژىر فشارى دەستەيەك لەمقاماتى فەرمىداين، ئەوا ئەمانە بەدەيدەكەيت:

ئىمە دەستەى ئەنجومەنى فيرگە بەتروقى پسپۆرى فيركردن و پەرەردەكردن بەھەر خويندكارىك متمانەى تەواومان ھەيە پەيرەوو پروگرامى فيرگەكەمان جۆرىك رىكخراوە ھاوتەريبە لەگەل پىتويستىەكانى

ھەرىكەت لە فەرخەزەن، ئىمە بۇ يىگە ياندان و كاملىكىنى كەسىپتى راستە قىنەي  
تاكەكانى كۆمەل درىغى لە ھىچ كۆششەك ناكەين.... ھتە

چەندىك لە فەرخەزەن كان يان مامۇستاكەن دەۋىرن ئەم خالانە بخەنە مەيدانى  
كردارىيە ۋە؟

ھەرىكەت لە فەرخەزەن كە نىشانەي دەرخستنى كەسايەتى خۇيانن دەسبەجى  
بىدەنگ دەبىت و لە شوپىنى خۇيدا دادە نىشىت.

تەرزى رەفتارى ئەوانەي لە فەرخەزەن كانەن كە ھىماي سەربەخۇيى فەكرىن  
زۆرباش نىيە، لە زۆرىك لە قوتابخانە كاندا گوپرايەلى رازى سەركەوتنە و قوتابى  
گوپرايەل ھەمىشە جىي سەرنجى مامۇستاكەيەتى.

پاشان دوانزە سال فەرى ئەۋە كراۋەچۆن بىرىكتەۋە، كەبىرى كىدەۋە بىر  
لەجى بىكتەۋە، فەرى زىجىرە ياساۋ بابەتگەلىكى وشك بوە لە زىر چاۋدىرى  
مامۇستاۋ پاشان پۇژى ۋەرگىرتنى بىرونامە ۋە دەرخونىشى ناتوانىت بىرىك  
لەخۇي بىكتەۋە، بەم پىيەش نىازمەندى پىشتىۋانى لىكىردن و ئاراستەي  
كەسانى ترە، ھىماۋ نەپنى سەركەوتنى خۇي لە پىشتىۋانى و ئاراستەي  
كەسانىتردا دەبىنىتەۋە، لە زانكۇشدا ئەم پەۋشە ھەرباۋە، پىرۇفىسۇر  
ئۇستاد رازى بىكە سەرنەجامىش لە سىمىنارىكدا ئۇستاد ئەلىت:

لەم خولەدا نىۋەي سال ئىۋە ئەتۋانن ئەۋەي جىي سەرنەجتانە موتالاي  
بىكەن، منىش لە ھەلبىزاردنى پەرتۈكەكەدا ھاۋكارىتان ئەكەم بەدۋادا چۈن بۇ  
سەرنەجتانە ئەكەم بەھەرچال ئەمە ۋانەۋ بەرنامەتانە ئىۋەش ھەرچۈن  
بىتانەۋىت كارى بۇبىكەن منىش تا ئەۋ جىيەي بۇم بلۋىت كۆمەكتان ئەكەم .

لېرەدا ترس سەراپاي خۈينەران دادەگرىت:.... ئەبىت چەن لاپەرە بىنوسم...؟



كەي ئەبىت ئامادەى بكم؟

ئايا ئتوھ چاپى ئەكەن؟

ئەبىت چ جۆرە پەرتوكىك بخوئىنمەوھ؟

چ جۆرە پرسىيارىك ھاتۆتەوھ؟

ئايا ئەبىت ھەمو رۆژىك بىمەوھ؟

ئەمانە پرسىيارگەلى كەسىكن كەبەدواى پشتىوانى لىكردن و ئاراستەى خەلكىدا ئەگەرئىن، ئەمە لەپوى پەرورەردەو فىركردنەوھ، تەنبا پرەوشىكى دلگرانكەرنىە ئىمە چەندىن جار تاقىمان كرىتەوھ.

فىرخوازىك بۆ بەدەست ھىنانى پرەزامەندى و خاترى پرۇفىسۆر بەرنامەى تاقىكردنەوھكە بۆ فىرخوازەكانى دىكە رىكدەخات بەوئۆنەيەشەوھ فىرخوازەكە بەئوستاندارى كەسىكى دىكە بەراوردو پىوانە دەكرىت.

يەكىكى دىكە لەوسەرچاوانەى كەپشتىوانى و گوئىرايەلىمان بەدىارى بۆدىنىت دامەزراوھ دەولەتيەكانە:

دەولەت بۆ بەرپوھبردن و ئىدارەى كارو بارى ولات بەرپرستى لەئەستۆدايە. بۆيە ھەزاران ياساو رىساو جۆرەھا قەوالەى داناوھ ھەركات تۆ بتەوئىت پەپرەويان لىبكەيت توشى سەرئىشە ئەبىت، بۆ جل لەبەركردن لەكاتى دىارىكراو، بۆھەنگاو ھەلگرتن، بۆ بازارو كرپىن و فرۆشتن، بۆ ياساغ بونى مادە ھۆشبەرەكان... ھتد

ئىتر لەژىر ناوئىشانى ئەوھى دەولەت بەرژەوھەندى تۆى دەوئىت بۆيە قازانچ و بەرژەوھەندى تۆ لە تۆ چاكتر ئەزانىت و دەركى پىدەكات.

پۇڭزانه بەدەنگى پەيامە ئاگايىھەكان بۇمباران دەكرىت كەھەموى بەلاى  
لايەنگىرى و گوپراپەلدا كىشت ئەكەن.

ئاھەنگو گۇرانيەكانى پۇڭزانه پېن لەپەيامىك بەدواى لايەنگىرى و ئاراستەدا  
دەتبەن و ھەميان لەراستيدا پىمان دەلن: كەسىكى تر ياشتىكى تر لەتۇ  
گرنگترنبەبى قبول و پشتگىرى كەسىكى تر كەسىتى تۇ كەسىتيەكى بى  
كەلكە!

سەرنجىكى بچوكى ئەم پىرستە بدە:

- مەن بەبى تۇ تواناي ژيانم نىە.
- تۇ ھوى خۇشى و كامەرانى منىت.
- بەبۇنى تۇيە مەن ھەست دەكەم ژنىكى ئاسايى و  
شايمستە بىم.
- گەر نەبىتە جىيى سەرنجى كەسىك تۇش كەسىك  
نىت.
- ئەگە پۇڭزىك لىم دوربىت مەن چى بکەم.
- تۇ پۇڭزى ژيانى منىت.

گەر سەرنجىكى كارى دنيا بدەيت تىدەگەيت تۇ بەئاسانى ناتوانىت  
رەزامەندى ھەمو لايەك بەدەست بىنىت لەراستيدا ئەگەر تۇ ۵۰٪ خەلكى  
پازى بکەيت ئەو كارىكى ئىكجار چاكت ئەنجامداوہ ئەمەش مەتەللك نىە  
لانى كەم تۇ دەتوانىت ۵۰٪ خەلكى بەلە ۵۰٪ ى ئەوہى تۇ دەيللىت ناجۇرن



ئەگەر ئەمە تەواۋە تۆ بۇ دەرىجىنى بىرۈپكەي خۆت ھەمىشە ۵۰-۵۰ شانس  
دژوارىت، بە سەرنجدان لەم ھاۋكىشەيە تۆ دەتوانىت بە نە يارەكانى خۆت بە  
تېروانىنىكى نوئى ۋە سەرنج بەدەيت، كاتىك كەسىك بەۋەي كە تۆ دەيلىت  
دژو نە يارە لەجياتى ئەۋەي نىگەرەن بىت يان دەسبەجى بىزاربىت و بگورىت  
بەبىرى خۆتى بىنەۋە ئەۋ تەنھا كەسىكە لەۋ كەسانەي ۵۰٪ نە يارى تۆيە.

بە پەيىردن بەم خالەش ھەركاتى تۆ لەبارەي ھەرىشتىكەۋە كە ھەست يا  
بىرىك دەردەبىت يان دەدوئىت و پوبەپوى بەرپەرچدانەۋەيەك  
دەبىتەۋەنئومىد مەيەۋ لۆمەي خۆت مەكەن چۈنكە ناتوانىت لەئاست  
دژايەتى خەلكىدا ئاسودە بىت، لەبەرامبەر ھەر بىر بۆچۈنىكدا ھاۋتايەكى  
دژو پىچەۋانە ھەيە.

ئەبراھام لىنكولن، لە كۆشكى سىپىدا لەگەل فرىسىسى دارتاش گەفتو  
گۆيەكى سازكرد:

دارتاش وتى:

گەر بىر يار بىت مەن گۆي بەدەمە ئەۋ پەخنەۋ ھىرشانەي دەكرىنە سەرم دەبو  
تا ئىستا دوكانەكەم دابخستايەۋ كارىكى دىكەم بگرتايەتە دەست تا  
لەتوانامدايە ھەۋل دەدەم باشتىن كار پىشنىار بىكەم، لە كۆتايى كارىشدا  
ھەركاتى كارەكەم جوان و بىكەم و كورتى بوو تەۋاۋى ئەۋانەي لەدژى مەن  
وتراۋە بەھەۋادا دەچىت، بەلام گەر كارەكەم لەكەدار بوو ئەگەر ھەزار  
فرىشتە لەئاسمانەۋەدابەزنو بلىن كارەكەت كارىكى دروستە ، جىاۋازىەكى  
نە... ئايا شايانى پىكەنن نە؟ لىرەدا گەر وتەيەكى بچوك بلىم جىي  
سەرنجە:

كاتى پىشتىۋانى و ئاراستە كىردىن ۋەك پىتۋىست دەردەكە ۋىت ،  
شادى و چالاكى لىت دورى .

(... پىشيلە يەكى گورىە بەچكە پىشيلە يەكى بىنى ، بەدۋاى كلكى خۇيدا  
رايدە كىردى دەخولايە ۋە ، گورىەكە لىنى پرسى : بۇچى بەدۋاى كلكى خۇتدا  
دەخوليتە ۋە ؟

بەچكە پىشيلەكە ۋتى : مەن فىركراوم ، باشتىن شت بۇ پىشيلە چالاكى و شادىە ،  
مىنىش شادى و چالاكىم كلكمە . بۇيە دۋاى دەكەوم تاكو بىگرم ھەركاتىكىش  
گىرم ئەۋە گەشتوم بەشادى و چالاكى تەۋار .

پىشيلە گورىەكە ۋتى : كورى خۇم مىنىش زۇر سەرنجى ئەۋەمداۋە ، خۇ مىنىش  
قايلم بەۋەى شادى و چالاكى مىنىش لەكلەمدايە ، بەلام مەن دىنام دىۋە  
بەئەزمون بۇم دەركە ۋتۋە ھەركاتى بەدۋايدا رامكردىت ئەۋ زىاتىر ياخى بۋە ،  
بەلام كاتى كەبەدۋاى كارى خۇمەۋە بۇم بۇ ھەرشۋىنىك بچم ئەۋ خۇى  
بەدۋام دەكە ۋىت .

ئەم راستەقىتە سادەيە ۋەرىگىرە ، زۇرىك ھەن ھەركىز لىت تىناگەن  
لەبەرامبەرىشدا ھەروەھا تۋىش لەزۇرىكى خەلكى ئاگەيت ، ئەمە پەيوەندى  
بەتۋە نىەجىاۋازبۇنى خەلكى كارىكى گىشتىگىرە تىگەشتىنى بىنەرەتى  
دامەزراۋەلەسەر ئەۋەى كەلەۋان ئاگەيت . بەپىئىناسەيەكى كورت :

گەر خەلكانىك لەيەكتەر تىناگەن ، لانى كەم لەۋە بگەن ئەۋان لەيەكتەر  
تىناگەن ...



## رابدو له بیر بکه و سهر به ست به :

تۆ ههرچیه ک بیت ئه مرۆ هه لده بژیریت، نه ک ئه وه ی پێشتر هه لته ژاردبو،

تۆ کیت؟

چۆن پیناسه ی خۆت ده کهیت، بۆ وه لامی ئه م دوپرساره به گریمانه یه کی به هیز تۆ ئاوریک له میژوی ئه و ژیا نه ی تیایدا ده ژیت ده ده یته وه .

وابه سته یی تۆ به رابدو وه له ئاستیکدایه داپران له و ئاسته بێگومان کاریکی سه خته و ئاسان نیه ، ئیستا پیناسه یه ک ده رباره ی خودی خۆت چیه .؟

ئایا هه مان ئه و نیشانه گه له ن که له زه مه نی ژیا نی خۆتا هه لته گرتوه ؟

ئایا هه گبه یه کی پر له پیناسه و تایبه تمه ندیتی خۆت که به رده وام به کاریان ده به ییت ئه م تایبه تمه ندیا نه له وانه یه له مجۆره شتانه بن؟

من که سیکی تورهم، من شه رمنم، من ته مه لم، من موزیکژهن نیم، من قورسو ده ستره نگینم، من فه رامۆشکارم، زۆریک له (من ومنه کان) به کاردییت تۆ له وانه یه منه ئه وه کانت هه بییت (من عاشقم) من له یاریدا زۆرباشم، من سه لامه تم، مه به ستم له م به شه دا کۆمه ک به گه شه و په ره سه ندندنی تۆیه تابتوانیت له ژیا ندا ئازاو جه ره به زه و سه رکه وتوبییت.

له بنه په تا پیناسه و سه رنجی خود شتیکی خراپ نیه به لام هه رکات به ریگه یه ک به کاریان به ییت به زیا نی که سیك بشکیته وه ئه مه یان خراپه .

به سه رخۆدا داپرین یان به خۆوه لکاندن له بنه چه وه له وانه یه له مه ری گه شه کردنی خودی بییت، ده کریت به بالای خۆدا داپرین به مه به سستی وه ک خۆمانه له هه مان حا لدا به کاری برییت، کاتی که سیك وه ک خۆی ده می نیته وه که سیتییه راسته قینه که ی بزر ده کات، تۆ ده توانیت به م به بالای خۆدا برینه

خالە جىڭىرو ئەرئىكانت بىگۇرپىت بەنەرىۋ سەرەنجامىش لەبە ھەرە توواناكانت  
بىيەرى بىت. تەواۋى ئەم بەبالاي خۇداپرىنە و ئاۋنىشانە خودىيە لەمىژۋى  
ژيانى خۇتەۋە ھەلدە قولئىتبەلام (كادل سابزىنگ) دەلىت:

پاۋرەدو جگە لە ھەمبەنەيەك خۇلەمىش زىاتر ھىچى دىكە نىيە ،  
بەسەرخۇتاندا زال بن لەۋپاۋرەدۋەى ۋەك ئەلقەكانى زىنجىر پىۋەى  
شەتەكدرائىت خۇت پەھا بىكە .

تەۋاۋى بەرگىرەكانت لە (من ئەۋانەم) لەئەنجامى بەكاربىردىنى چۈار پىستەى  
ھەلەشەۋە دىنە گۇرپى

۱. من ھەروام .

۲. من ھەمىشە ھەروا بووم .

۳. من ناتوانم جگە لەمەبم .

۴. ئەمە خۋى سىروشتى خۇمە .

لەۋەلامدا دەلىت ئۆۋ! من ھەمىشە ھەروابووم .

ئاخر بۆچى؟

پاشان (من ھەروەھا بوم) دايەشكردىنى خۋاردنەكەى دايە گەۋرە ئەۋ  
پەفتارەى كەھەبىۋ ھەلقولۋى بەخۇۋە لكاندن بوۋ كەئەۋەى بەسەرخۇيدا  
فەرز كىردىۋو، لەۋپاۋرەدۋشەۋەئەۋ ئىلھامەى بۆ دەھاتەۋەكە ھەرلەكۆنەۋە  
بەمچۆرە بوە، ھەندى كەس بۆ بەرگىرى كىردن لەپەفتارى خۇيان چۈار پىستە  
دەكەنە وىردى سەرزمانيان .

لەۋانەيە لەكەسىكت پىرسىبىت: بۆچى كاتى باس لەۋوداۋو كارەساتىك  
دەكرىت تۆ پىي تىك دەچىت .



دورنىيە لە ۋەلامدا بلىت: ئۆۋ!! من ھەروام... ھەمىشە ھەروابووم... من ناتوانم جۆرىكى تىرىم... ئەمەخۇى سىروشتى خۆمە.

بۇ ئەۋەى ھەرگىز گۆرانكارى بەسەردا نەيەت و ھەرلەو حالەدا بىمىنىتەۋەئەو چوار پىستەيە دوبارە دەكاتەۋە.

ئەم تەرزى پەفتارانە ھەركات پەيگىرى پىيكرىت ئەۋا پەيوەندى دەكاتەۋە بەپايردوى كەسەكەۋە، لەپاستىشدا تۆش بە وتنى ئەم پىستانە دەلىت: من بىپارمداۋە بۇ ھەمىشە ھەر بەۋجۆرەى كەبووم ھەروا بىمىنمەۋە.

لەحالىكدا تۆ دەتوانىت ئەۋاۋەى تۆى بەپايردوۋەۋە شەتەك داۋە بىقەرتىنى لەدوپاتكردنەۋەى ئەۋ چوار پىستەيەى كەسودىكى نىيە بۆت دورە پەرىزىت خەلكى دەيانەۋى بەتەرزى پەفتارو نىزىك بونەۋە شىتەك بىپىن بەسەرتاندا.

((لارنس)) ئەم خالەلاۋازە دەخاتەپوۋ:

-ئەۋچ كارەيە؟

-ھەلبەتە پىاۋىكە.

-پىاۋىكەۋ دەژى.

-پاستە، بەلام دەبىت كارىك بىكات. پىشەيەكى ھەبىت.

-چۆن؟

باشە بىكار نىيە، كات چۆن ئەباتەسەر؟

-من نازانم، بەلام كاتى بەتالى زۆرە (سەندەلى) گەلىك جوان دروست دەكات.

بەلى تىگەشتم (كابىنت) سازە.

-نەخىر.

بەھەر حال دارتاشە.

-نەخىر وانىە.

بەلام تۆ خۆت وات ووت.

-من وتم چى؟

-تۆ وتت ئەو(سەندەلى) سازە دارتاشى دەكات.

- من وتم ئەو سەندەلى سازە نەموت دارتاشى ئەكات.

-زۆرچاكە، كەواتە ئەو بەسەلىقەى خۆى كار دەكات.

-لەوانەيە،.... تۆ بەبەلبول دەلتىت ئاوازخوان!

-نەخىر،... بالئندە.

ئەوپۇژانەى بەتامەزىيەو دەچويە پۆلى ھونەرى شىۋەكارى و بەئاو پۇنو  
پەنگ كارى دەکرد.

پۇژىك مامۇستاكە پىى وت: ئەمكارەت باش نىە، ئەويش مۆلەتى لەمامۇستا  
خواست ، پاشان بەبى پىشتىوانى لىکردن پىشتى لەكارەكەى ساردبويەو،  
زۆرى نەخاياند بەبالاى خۇدابېرىن سەرى ھەلدا ( من كارى ھونەرىم باش نىە)  
بەپەفتارى دورەپەرىزى لەشىۋەكارى بەتپەپىنى زەمەن ئەم وىنايە  
لەزەينىدا پەرەى سەند دەستى لەكارى شىۋەكارى كىشايەو، كاتى لىيان  
پىرسى : بۇكار ناكەيت و وىنە ناكىشىت؟

لەوەلامدا وتى:

من لەكارى ھونەرىدا بەھرەيەكى ئەوتۆم نىە، من ھەمىشە ھەروابووم.  
زىاتر ئەم ئاووناتۇرانەو بەخۆو لكاندنانە پەيوەستە بەزەمەنىكەو كەتۆ  
لەوچۆرە رىستانەت زۆر بىستوۋە ۋەك ئەو گەلىك دەسپەنگىنە بەلام براكەى  
چاك و بەھىزە، يان تۆ كت و مت لەمن دەچىت، من ھەرگىز لەوەرزشدا باش



تەبووم يان قلان ھەمىشە ھەر شەرمەن بوە ئەنجامى ئەم رىستانەش  
بەشىۋەيەكى سادە تىكەن بەكەسىتى دەپىت.

پىرسىتەك لەمبارەيەو ە پەيۋەندى بەسەردەمى راپىردوۋە ھەيە سەرنجيان  
بدەو گەر ھەريەكىك لەمانە لەتۇدا رەنگيان داۋەتەو ە لەوانەيە تواناي ئەو ەت  
ھەپىت گۇرپانكارى بەسەرياندا بىنيت يان ئەو ەي بۇ ھەمىشە لەو ەالەدا  
بەپىنيتەو ە.

### ناو نىشانى (مەن) كارىگەرى لەسەر تورەيى:

۱. مەن، لە، دارىشتەن، پىركارى، خويندەنەو ە، زمانەوانى، ئەدەبدا لاۋازم  
ئەو (مەن) ە وادەكات كەتۇ ھەولۇ كۇششى پىۋىست بۇ گۇرپىنى  
خۇت بەكار تەپىنيت، تائەۋكاتەي ئەو بەخۇرە لكاندە يىكەلە  
لەخۇت ئەكەيتەو ەئەۋا بىرۈ بىيانرى زۇرىشت پىدەپىت بۇ سىستىۋ  
دەسبەكار نەپىۋىت.

۲. مەن لەزەمىنەي ئاشپەزى، ۋەرزىش، شىۋەكارى، چالاكى تىرى  
لەمبۇرانە زۇر كۆلم ئەو (مەن) ە دىئيات دەكات لەو ەيكە لەئەپندەشدا  
توخنى ئەو كارانە ئەكەۋىت، بۇ بەرگىرى كىردىش لەخۇت رىستەي:  
مەن ھەمىشە ھەروابوم، خوى سىروشتى خۇمە، دەكەيتە قەلغانى  
كۆل بونەكەت.

۳. مەن شەرمەزار، ترىسئۆك، تورە، ئەو (مەن) ە لەجىنۋ جىننىكى  
خانەكانى لەشەو ە بۇى ماۋەتەو ە، خەيال پلاۋى، بىر كىردەو ەي  
زىانبەخش لەم رەفتارە پارىزگارى دەكات، تۇش بەسانايى  
پارىزگارى لىدەكەيت ۋە قىۋىلى دەكەيت، ھەروەك

له ئەزەلیە وە بە وجۆرە بوبیت، بە مجۆرەش لە گە سەتتە  
راستە قینە کە ی خۆت یاخی دەبیت.

۴. من لە ئەنجامی کارەکانم زۆر بیزارم، ئە مجۆرە رەفتارە  
دە گەریتە وە بۆ سەردەمی منالی کە بە هرەکانی خۆت بە کار  
نە دەبرد، هەلبەتە ناشارەزایی تۆ لە میژوی رابردوتە وە سەرچاوە  
دە گرت، ئایا لە و باوە رەدایت کە لە ئەزەلیە وە بە وجۆرە دروست  
بوبیت و چیتەر چارە یەکت نەبیت، لە حالیکدا دەتوانیت بە پراھینان  
ئە نجامیکی باش بە دەست بێنیت فریای خواستی خۆت بکە وە.

۵. من بە ژن و بالام قیافە یەکی نیە و درێژم، ئە و (من) ه ناچارت ئە کات  
لە بە ژن و بالای خۆت یاخی بیت، وینە یەکی لاوازی خۆت، خۆتیکی  
بێنازو سۆز هەلە بژیریت، تا کو خۆت بە جۆرە ببینیت ئە و  
بیانویەکی زەق دینیتە وە چونکە لە پێک و پێکی خۆتدا دەسبە کار  
نابیت، کێشە کەش لێرە دایە ئیمە ئە وە ی هەلیدە بژیرین دەیبینین  
تەنانەت لە ئاوێتە شدا.

۶. من پیرو پە ککە و تووم، ئە م رستە یەش کاتی بە کار دە بەیت ناتە ویت  
بە شداری لە کاریکی مە ترسیداردا بکەیت، هەرکات پو بە پوی کاریکی  
سەخت یان چالاکیەکی مە ترسیدا دەبیتە وە دەسبە جی دەلییت من  
پە کم کە وتووە لە توانامدا نە ماوە.



## بازنەي (منم)

وابەستەيى تۆ بەسەردەمى پابردو **كەنەم (مەن)** دەباردینى  
دەكرىت لەم چەمكەدا كورت بكرىتەو:

## (دۆرەپەرئىزى)

ھەركات تۆ بتەوئىت چالاكىەكى نوئى بنوئىنىت يان كەمبونى كەسايەتى  
لەخۆتدا بەدىبكەيت، بۆبەرگى لەخۆكرىن و دروست خۆ نواندن پەنا دەبەيتە  
بەر (منم) دواى ئەوەى ئەمجۆرە بەخۆو لكاندەت بەبرى تەواو بەكاربرد  
خودى خۆشت برىواى تەواوى پىدەھىنىت لەم ساتەدا خۆت دەدەيت  
بەدەستەو بۆماوەى تەمنت ھەربەحالەو بەمىنىتەو، ئەم بەخۆو  
لكاندەش دەبىتە پالېشتى ئەوەى لەكارە سەختەكاندا دۆرەپەرئىزىت و لەو  
مەيدانەشدا بەردەوام بىت، بۆنمونە ھەركاتىك كورپىكى لاو لەوېروايەدا بىت  
شەرمەكات بچىتە ميوانداریەكەو ئەوا رەفتارى شەرمئامىز دەنوئىنىت  
ھەمان ئەورەفتارەش فاكترىك دەبىت بۆ شەرمەندەيى ئەو وەك لەم  
بازنەيەدا دەردەكەوئىت.

تۆ لېرەدا دەبیّت لەنیوان خالەکانی (۳،۴) دا زیاتر وردییتهوه که ئەو  
بەسادەیی پەفتاری بەیەك وشەى نەرى دەسپێریت و بەمچۆرەش لەژێرباری  
بەرپرسیتی و بەرگری کردن لەکۆل خۆی دەکاتەوه (دورەپەریزی) پێباشترە.  
دورنیه هەندیک بەلگەى شەرمکردن بۆ لاوان هەبیّت ، بەلام هەندیکیان  
دەگەرینەوه بۆ سەردەمی منالی ، ئیستا بەهەر بیانویەك بیّت، ترس سەراپای  
داپۆشیون و چیتەر توانای پەهایى لەو پەفتارە دیوەزمەیه نیەو هەول  
تەقالایەکیشى لەدەست ناوەشیتهوه.

ئایا دەکریت برۆا بەك ساتدا دەتوانیت رستەى من شەرمەکه  
بگۆریت و بلیت: من تانیستا پەفتاری شەرمئامیزم هەلێاردبوو؟  
لەم بازنەیهى خوارەوه پەفتاری فیرخوازیک که لەبیرکاریدا لاوازه  
سەرنجیکى لێبده:



تۆدەتۈش سەرىجى بازىكەي ژىيانى خۇت بىدەيت ھەر خالو  
پەفتارىكى تاتاسايى و تاقۇلات بىيىنى بەتەواوى ئواناتە وە مەملەئىتى لەگەل بىكە،  
بەئاسانى خۇت مەدە بەدەستە وە رىستەي ژمارە يەك پەيۈەندى راستە و خۇي  
بەژىيانى تۆۋە ھەيە و ھەمان رىستەش ھۇي دورە پەرىز بونە و رىگرە لە بەردەم  
گۈرىنى پەفتارت.

بابلىين تۆبۈ بەرگى لە خۇكرىن لەم چوار رىستەيە كە پىشتر و ترا كەك  
و ەردەگىت يان خەتا دەكەيتە وە ئەستۈي دايك و باوك يان بەگەردنى  
كەسانىك كە پەروەردە يان كىرۈيت؟

بە ھەر حال تاوان ئەدەيتە پال ھەركەسىك و ھەركەسىك تۆمە تباردە كەيت تۆ  
دەتۈش بە پىلاننىكى راستە قىنە و جدى لە دىرى بۈەستىتە وە، بەلام ئەگەر ئەو  
ئاكارو پەفتارە ناخۇشە خەتاي قەرەنگ بىت تۆھىچت پىناكرىت.

### ھەندىك ستراتىژە بۇرەھابون لە رابردو:

گەرەنە وە بەدۈاي مىژودا سەرىجەم ترسناكە، تۆ خوت گرتۈە  
بە پىناسە كىردنى خۇدى خۇتە وە لەقۇد پۈە وە لەژىيانى پۇژانە دا كارىگەرى  
تەواوى ھەيە.

ئىستى بۇ ھەلاتن لە رابردو سەرىجە لە ھەندىك ستراتىژەي دىارىكرۈدە:  
بۇ دورە پەرىز بوون لەخو خدەي بەد رىستەي(منم، يان ئەو خۇي  
سروشتى خۇمە) بەكار مەھىنە رىستەيەكى دىكە بخەرە شوئىنەكەي وەك(من  
تائەمىر ئەم پەوشەم ھەلېژاردبو) بەدۈست و ناسراوە كائىت يلى تۆ بىرپارتداوە  
لە ھەندىك لە و پەفتارانەي پىشوت دوركە وىتە وە، بىرپارىدە و بزانە گرىگىرتىيان

كامه يه زياتر له وه يان دوره په ريښه پييان بلي کاتي نه و په فتاره تهرک کرد  
پيت بلين سهرکه وتو بويت.

مهراميکي دیکه بوخوت هلبيرره به به راورد له گهل مهرامه کاني پيشودا  
جياوازي ته وای هبیت، يو نمونه:

هرکاتي تو به هوې شهرمکردنه وه دوره په ريز بويت له خوناساندن به که سيکي  
دیکه، ئيستا برو خوت به هه مان که س بناسينه.

به متمان به خو بونه وه بدوي چونکه ململاني له گهل په فتاري به ددا کومه کت  
دهکات هرکات ويستت به رو دوا بگه ريتته وه نه و به خوت بلي به هيواشي  
گوچکته بگريت و ريگه يه کي چاکت نيشان بدات.

ته وای خاله لاوازه کانت و په فتاره نائاساييه کانت له ده فترچه يه کدا بنوسه  
بوئه وه ي هرکات به وشيوه يه ي سهره وه په فتارت کرد نه نجامي تيکووشان و  
هسته کانت له و ده فتره دا ياداشت بکه بوگه شتن به ئامانچ و پازه کاني  
سهرکه وتن له و پيرسته ي له سهره تاي نه م به شه دا بوو کومه ک بخوازه.

نه و چوار پرسته هه له شه يه ي پيشتر به کارت ده برد بگوره يو نه مه ي لاي  
خواره وه:

له جياتي پرسته ي (من هه روام) بلي (من وه هابووم).

له جياتي پرسته ي (من ناتوانم له مه زياتر بم) بلي (من نه گهر کاري يو  
بکه م نه توانم گورانکاري به سهرخومدا بينم)

له جياتي پرسته ي (من هه ميشه هه روا بووم) بلي (من بريارمداوه  
وانه بم)

له جياتي پرسته ي (نه مه خووي سروشتي خومه) بلي



( وامدە زانى ئەو خەوى سىرۇشتى خۇم بوو )

هەلبدە ھەر پۇرۇش بۇ دورىكە وتەنە ۋە لە خەوىك ئەو خەوى تىر ھەلپىزىت.  
تۆ دەتوانىت بېچىتە نىۋ بازىنەى خالە لاۋازەكانى خۆتە ۋە لەتوان ژمارە ۳، ۴ دا  
بەستىت و بىر بار بەدەيت ئەو بىرۋى بىانۋە كۆنە فېرې بەدەيت و فەرامۇشى بىكەيت

شىتىك پەيدا بىكە ھەرگىز ئەنجامت ئەدەبىت دۋاى نىۋەپۆيەك لەو چالاكىدە  
بەسەر بەرەچالاكىەك ھەمىشە لەراپىردودا گۆيت پىنەدەبىت و لىتى بەدور  
بەبىت، تەۋاۋى ئاكارو رەفتارە ئاقۇلاكان لەكۆنە ۋە پىتى راھاتۋىن دەقمان  
پىۋە گرتۋە، تۆ دەتوانىت ھەرچۇنىكت بۆيت واپىت بە مەرجىك فېرېبىت و زانا  
بىت.

ھەتتىك بىر كىرەتە

لەبەرەتە شىتىكى لەجۈرە لەژىرناۋى خەو(فېرەتى) بەشەرىدا نىە،  
لەراستىدا پىشنىارىكە بۇ گومپاىى يان دىلخۇشى مۇۋە دروست بۋە تاكو  
بىانۋەكانى پىدەبىرېت چۈنكە تۆ بەرەتجامى كۆمەللىك ھەلپىزاردنى خەوى  
خۆتەيت.

مەن ئەۋەم ھەلپىزاردۋە بەجۈرە بىم، بىگەپتۋە بۇ پىرسىيارەكانى ئەم بەشە، تۆ  
كىت؟ تۆ چۆن پىنەسەى خەو خۆت دەكەيت؟

سەبارەت بەو ئانىشانە باشانەى كەسانىتر دەدەنەپالت يان ئەو رەفتارە  
باشانەى كەخۆت بەدەستت ھىناۋون كەمىك بىر بىكەۋە ئەۋانە پىدەچىت  
ژىن و ژيانى تۆ پىر بار بىكەن، بزانە (مىلېن) دەرىبارەى فېرېبون دەلېت چى;  
.... باشترىن ھۆكارىك بۇ خەمناك بون دەسپىكرەنى ئاھو ئالەيە...

## ئايا ھىشتا ماوتە بۇ فېربوون؟

بەلى ئوتتەنھا شتەيە كە ھەرگىز بەچۇكدا ئايەت، تۇ لەوانەيە پىرو كەنەقت  
بىيىت بەجۇرتىك دەستو قاقچت بلەرژىت، لەوانەيە شەوانە  
بىتداربىتە ۋە بە دەست نازەسايى سورى خويىن لە دەمارەكانندا بىتلىيىتە ۋە  
لەوانەيە تەنھا خۇشەويست ۋە شەكەكەت لە دەست بىدەيت، لەوانەيە دىناۋ  
دە ۋوبەرى خۇت بە ۋىترانى بىيىنىت يان بە ھاى تۇ لەنىۋان نە قامەكاندا  
كە موکورتى ھەبىت.

بۇ ھەموو ئەمانە تاكە شتىك دىتە گۇرى ئەۋىش فېربوونە ، فېربىبە چۇن دىناۋ  
گەردون بەردەۋامى بە جۇلە ۋە سورانى خۇى ئەدات ، فېربوون تاكە شتىكە  
ھەرگىز مېشك ناتوانىت لىتى خالى ۋ جۇل بىت يان دور بىت ، يان بىرسىت ،  
يان بىرواي پىتى تەبىت، يان داخىت بۇ ھەلگىشنىت، سەرنج بدە لەزانستە  
جۇراۋ جۇدەكان، زانستى گەردون، مېژۋى سىروشت، زانستە پىزىشكىەكان،  
مېژۋى گەلان، جوگرافىيا، دەرمانسازى، دواى پەتجا سال خويىندىن ۋ  
لىكۆلىنە ۋە ھىشتا ھەر پىئويستى بە فېربوونە ۋ تىرنايىت.

## شېرزەيى ۋ بى ئارامى بىئەۋدە:

ھەبۇنى ھەستى خراب ۋ نىگەرانتى بۇ ماۋەيەكى درىژ، زەمەنى راپىردو،  
پىش ھاتى ئايندە دەگۇرىت تۇ لەسوار پەۋىكدا دانىشتۇيت ۋ بە سىستىمىكى  
جىاۋاز دەژىت، ئەم شېرزى ۋ بىئارامىە بىرىتىن لە:



خەتاو تاوانىڭ لەپاڭىدا ئەنجامى داۋە، نىگەرانى بۇ پېش ھاتەكان  
كەلەوانەيە لەئايىندەدا رۇبىدات بەدبەختى گەرەش لىرەدايە تاوانبارى  
لەپاڭىدا، نىگەرانى بۇ ئايىندە، نىگەرانى و خود خۇرى چونكە پىكەرە  
گىرداۋون لەپاڭىدا دەتوانى دو كۆتايى كەمەرەندى زەمەن وىنە بكن.  
ئىستى:

## نىگەرانى ئايىندە راپردو شىرەيى

شىرەيى:

واتە ساتە ۋەختەكانى ئىستى خۇت لەبەر خاترى ئەو رەفتارانەي لەپاڭىدا  
ئەنجامى داۋون لەنئومىدى و پەژارەدا بەسەردەبەيت، ھاۋكات نىگەرانى  
ھالەتتە وزەي ناۋەكى تۆ لەبەر خاترى پېش ھاتىڭ لەوانەيە لەئايىندەدا  
رۇبىدات كەم دەبىتەۋە شىڭ كە رۇدانى دوبارە بونەۋەيە تۆ ھىچ  
دەسەلاتىكت نىە بەسەرىدا.

ھەرچەند يەككىيان پەيۋەستە بەپاڭىدا ئەۋىترىان بەئايىندەۋە لەپاڭىدا  
ھەردوكان يەك ئامانچ و يەك مەبەست دەپىكن، ئەم يادگارەي تۆ  
لەشىرەيى، نىگەرانى، نئومىدى و بەداخ بونە و ساتە ۋەختەكانى ئىستى تۆ  
لەناۋ دەبەن.

رۇبىرت جونسۇن، لەكتىبى رۇژى زىپىندا دەلىت :

ئەۋە ئەزمونى ئەمپۇ نىە كە خەلكى شىت ئەبن، ئەۋە بەداخ بونىكى  
قوۋلە لەۋشتەي دويىنى پويداۋە، ترساندەنە لەۋ شتەي لەۋانەيە سبەينى خۇي  
ئاشكرا بكات.

نمونه و نیشانەگەلیکی بەریلاوی شپرزە بون و نیگەرانی لەهەموو شوێنێک دەبینن، دنیا پرە لەدەستە جەمعیکی چروپر، خەلکی لەدنیا دا یان لەکارەکانی پابردو خەم و پەژارە دەخۆن یان بۆ پیش ھاتیك لەوانە یە لەئایندە دا پوڤدات یان پونەدات نیگەرانت، لەوانە یە تۆ یەکیك بیت لەمانە:

ئەگەر تۆیش ھەست بەنیگەرانیەکی گەورە دەکەیت لەخۆتدا دەبیت زۆر بەپەلە لەبن و بیخی دەربینیت و دورە پەریز بیت لە جیگە ی ئەو بۆھەمیشە دژە تیكچون و بۆگەن بون بنیژیت، ئەم میروە مشەخۆرە ی ساتەکانی ژیا نی تۆی ویران کردو لەخۆتی دور بخەرەو، شپرزە بون و نیگەرانی لەوانە یە بەکاراترین ناپەحەتی لەفەرھەنگی ئیمە دا ھەژمار بکریت، بەشپرزە بون و نیگەرانی لەوکارە ی لەپابردودا ئەنجامدراو یان پیش ھاتیك ئەگەری پودانی ھە یە لەئایندە دا ، بەھەر حال گەرسەیریکی پابردو بکەیت یان چاویك بەئایندە دا بخشینیت ئەنجامەکە ی یەك شتە . واتە تۆ ساتەوہختی ئیستا دور دەخەیتەو، لەپاستیدا پۆژی زیپینی (روبیرت جونسن) ئەمپۆیە ، ئەو تەرز ی بیرکردنەوہ ی داماو یە ی سەرەوہ ی بەم وشانە ی خوارەوہ دارشتوہ:

لەھەفتە یکدا دو پۆژ بونیان ھە یە کەسەبارەت بەو دوانە و لەبارە ی ئەو دوانەوہ نیگەرانت نەبم، دو پۆژی ئازاد بی ترسو بی دودلی ... یەکیك لەو دوپۆژە (دوینی) یە ... پۆژەکە ی تریان کەخەمی بۆ نەخۆم (سبەینی) یە .. سەرنجیکی ورد لەتاوانەکانی پابردو:

زۆریك لەئیمە لەژیانیدا دوچار ی تاوان و خەتا بو، بەلام ھەندی ھەن خۆیان دەکەن دەستاریك لەنیگەرانی و پەژارە، بۆ نمونە کەسیك پەيامیكت



پېندەگە يەنئېت يان پېت دەلئېت تۆ كەسئېكى خراپېت و كارئېكى چاكت ئەنجام  
نەداوہ يان قسە يەكت كړدوہ، تۆ وەلامئېكى نادەيتەوہ بەلام ھەستئېكى خراپ  
بوخۆت دەسازئېت ساتەوہختەكەى خۆت تال دەكەيت واتە خۆت دەكەيتە  
دەستارئېك كە بەگەرخەرەكەى نېگەرانى و خودخۆرى و دلئەنگيە،  
لەرۆشتنئېكدائت لە ئاخاوتنئېكدا لەھەركوئېك بېت دەستارپەكە دەخاتە  
گەرۆسوتە مەنيەكەشى تەنھا ناخى خۆمانە.

تۆ بۆچى ئەم پەيامە نېگەرانيەى سالانئېكە كۆلى قورسى لەكۆلت ناوہ  
دەيانكړيت؟

ئايا ئەگەر ھەست بەنېگەرانى نەكەيت و دلئەنگ نەبېت و پەژارەو خەم  
نەخۆيت كارئېكى خراپە؟

يان خەلكى پېى باش نيە و بەخراپى ئەزانئېت؟

يان پېت دەوترئېت فلانەكەس بەشەر نيە؟

سەرجه ميان وابەستەى وريابونتە، گە رسەرنجى كەسئېك يان شتئېك بدەيت  
زۆر گرنگى پېبدەيت، پاشان بۆ خەتايەك كە لەتۆوہ سەرى ھەلداوہ  
ھەستەكانت دەرېرېت، يان نیشانەى ئاشكرا دەرېرېت پاشان ئەوہى ئەتەوئېت  
بېدرکئېت كەسئېكى كەمتەرخەم نيت؟

شېرزەيى و نېگەرانى پوچترين (خالى لاوان) لەپاستيدا دوژمنئېكى  
سەرسەختى وزەو تواناى مرۆفن، بەپېى ئەوہى و ترا تۆ وزەو تواناى  
ساتەوہختەكانت بەھەدەر ئەدەيت.

ئەوہى لەپاىردودا پويداوہ ميژوہكەى بگۆرپو ھەر ميژوش باجەكەى ئەدات.





## پوئکردنه وهی نه زمونیك له تاوانه كان

تاوان و خه تاكانی رابردو ده توانیت ساته وهختی تو تال بکات و تواناکانت بخوات و په ژاره و ناؤمیدی له ناخندا وه بهر بیتیت. به لام هه رکاتی تو بته وی له خه تاكانی رابردو په ندو ئاموژگاری وه رگریت په یمان بده چیر په فتاره کانی رابردو دوباره نه به نه وه ئه واکاره که ت به جییه و نه زمونی لیوه رده گریت ، وردبونه وه له تاوان و خه تایی رابردو بۆ گه یشتن به قوناغی کامل بون کاریکی پیویسته، کاتی نادروست و زیانبه خشه که بیر لیکردنه وه یان وزه کانت بهی مهرانو مه به ستيك به کاریبهیت سه ره نجامیش هه سته کانی ساته وهخت له پیتاوی روداوێك که پیشتر پویداوه به هه ده ر بدهیت ژیان له خوت بکه یته دۆزه خ.

## پیشه ی په فتاری نیگه ران ئامیزو دلته نگی:

ئه مجۆره په فتارانه له دو ریگه وه دزه ده که نه ناو که سایه تی که سه که و زال ده بن.

یه که م: له سه رده می منالیه وه فی ربوه، به شی بیرکردنه وه ی سه رده می منالی تا گه وره سالی ده مینیتته وه.

دوه م: گه وره تره کان کاریگه ریان ده بیت.

۱. نیگه رانیه فه رامو شکراوه کان، ئه مجۆره نیگه رانیه کاردانه وه ی

هه سته گه لیکه له یاده وه ری سه رده می منالیه وه سه رچاوه ده گریت،

وہ بہرہیتہ کانی تہم نیگہ رانیانہ ، گہ ورہ کان و بہتہ مہ نہ کانہ لہ ژتیر  
ناونیشانی ئاموژگاری و راسپاردہ کانیاںدا مہندیک لہ و رستانہ  
ئاراستہ ی وہ چہ کانیاں دہ کەن.

- ئەگە رتۆ ئەمكارە دوبارە بکەيتەوۋە باوكت خوشى ناوئيت.
- تۆ دەبيت شەرەزارو شەرەمن بيت، ديارە بى سودە.
- زۆر چاکە من تەنھا دايکتانم.

دوپاتکردنه وهی ئەم پرستانه کاریگه ریه کی خراپ له سهر وه چه کان به جی ده هیلیت و باوکان و دایکان به نائومی دی و سهر نه که وتو ده هیلیت ته وه، نیگه رانیه فه رامۆشکرا وه کان هه روه ها له یواری سیکیس و هاوسه رگیردا خۆی ده رده خاته وه.

زۆرىك ھەن خۇيان بەنەقام دىئەن ھەژمار لەپەفتارەكانى پابردو بىزيان  
 دىتەو ھەپەرچە كردارو كردانەو ھەكانيان لەئىستادا پودەدەن، ئەمەش ئەنجامى  
 رەفتارى گەورەكانە بەناوى ئامۆژگارىيەو لەسەردەمى منالیدا رويانداو.

۲. نیگہ رانی (لہ کۆلی خو کردن)

دوهم جوړی نیگه رانی کاردانه وهی خراپتر له بهرامبهری ههیه، لیږه دا  
که سه که کاریکی نه نجامداوه بۆته هوۍ شکستی به لږن و په یمانیکۍ که سیکی  
گه وره تر، نازار نه چیژیت، نه مه یان به هیچ جوړیک په یوه ست نیه به سه رده می  
منالیه وه، که سه که له وانه یه بۆ ماو هیه کی دريژ ههستی خراپی هه بیت  
نه گهرچی نه م ههستی به دو نازاره بۆ گوپانی کاریکه نه نجامداوه هیچ  
کاریگه ریه کی نیه، خه تاو نیگه رانیه کانی له کول کردن له گفتوگو له گهل  
که سیک یا نه فرهت کردن له که سیک، یان سوکایه تی له که سیک دوه شته وه



له رابردودا كارى خراپى ليوه شاييټه وه يان وشه ي هه له نابهجى وتوه،  
به مشيوه يه تو ده توانيت چاو بگيريت به سه رجه مى نيگه رانيه كاندا وردبيته وه  
بزانيت ئايا هيشتا ليت دور نه كه توتته وه؟

به هه رجال هه ركات وابو پيوسته ئه و جوړه ئاكارو ره فتاره به دو بيكه لكه  
بناسيت، ئه نجا تاكو مردن له سوچيكا دانيشيت له بهر ره فتاره كانى رابردو  
هه رخه م و په ژاره بخويت بنالينيت و هه ست به خه مو تاوانكارى بكه يت ئه مه ش  
توسقاليك كاريگه رى له سهر رابردوت نابيت و قه ره بوى ناكاته وه.

مه خابن له هه نديك له خانه واده كان تاكو گه يشتن به ته مه نى پيرى  
له ده ست دلته نگى و نيگه رانيه كانى خيژانى له ئاسوده ييدا نين و هه ميشه  
به ده ست ئه و دهرده كوشنده يه وه ده نالينن.

من هاورپيه كم هه يه ته مه نى گه شتوتته ۵۲ سال به ره گه ز جوله كه يه  
به لام، هاوسه رگرى له گه ل ژنيكا كرده ژنه كه جوله كه نيه ئه مه شى  
به دزيه وه كرده ئه و ژنه ي هيناوه له ترسى دايكى ئه و هاوسه رگرى په نهان  
كرده، چونكه ترسيكى زورى له دايكى هه يه بيكوژيت يان خوى كاريكى  
خراپى له به رامبه ريده لى بوه شيته وه توشى كارى تاوانى كوشتن بيت، بويه  
ئاپارتمانىكى به جيا بوخوى به كرى گرتوه ته نها له بهر ئه وه ي هه فته ي جاريك  
بتوانيت دايكى به سه ربكاته وه، ئه و له سهر سه كوى ئه م شانويه بى دودلى و  
نيگه رانى پولى خوى ده بينيت تاكو بتوانيت له گه ل ئه و ژنه ي به دلى خويه تى  
به شادى و كامه رانى بژى.

ھەرچەند پياۋيىكى دىنيا ديدەيەو گەشتۈتە قۇناغى كامىل بون كەچى ھىشتا  
لەژىر كۈنترۆلى دايكىدايە ھەركاتى دەيىيىت ۋەك سەردەمى رەبەنىۋ  
سەلتى مامەلەو گەفتوگۆي لەگەل دەكات.

دلتەنگى ۋ نائاسودەيى پەيۋەستى بەباۋان ۋ ژيانى خىزانى كاراترين  
فاكتەريكن دەبنە ھۆي دوقاقبونى كەسايەتى كەسەكە ۋ لەيەك كەسدا رەنگ  
ئەدەنەۋە.

جۆرىك سەيرى رابردو بكة كە ھەرگىز ناتوانى بگۆردىت ، بەھەبۇنى ھەر  
ھەستىك تۆ لەبارەيەۋەھەتە ، تەۋاۋ دەبىت، ھەركاتى ھەستىكى خراپت  
ھەبىت ، بزانە رابردو ناگۆردىت ئەم رىستەيە چەندىن جار بۆخۆتى دوبارە  
بكەرەۋە، بەداخى ۋ دلتەنگى من، نەرابردوم بۆ ئەگۆرىت نەدەمكاتە كەسىكى  
باشترىش.

ئەم تەرزى بىرکردنەۋەيە ھاۋكارىت ئەكات رابردو فەرامۆش بكەيت.  
لەخۆت بېرسە : ھەستکردنت بەتاۋان ۋ دلتەنگىت لەچ كارىكى ئىستات  
جلەۋگىرى دەكات؟

بپۆ ئەو كارە تاييەتە ئەنجامبەدە، نيازەندىت بەھەستى تاۋانبارى  
دوربىخەرەۋە، شتە تاييەتمەندىەكانى خودى خۆت كە خۆت ھەلتبىزاردوۋە  
قبولى بكة ھەرچەن خەلكى پىيان خۆش نىە، ئەگەر ھەندى لەدۆست ۋ  
ئاشناكانت تۆيان پى قبول نىە ئەۋا تۆ بەشتىكى ئاسايى ۋەرىبگرە، سەرنچ ۋ  
تېروانىنى خودى خۆت گرنگە نەك كەسانىتر.

● لەسىستىمى بەبەھايى خۆت بىرکردنەۋەكانت دەمەزەردىبكەرەۋە،  
بپوات بە چ بەھايەكى خودى خۆتە؟



- بەھاي راستەقىنە يان پۈكەش؟
  - لىستىك لەبەھاكان ئامادە بىكەو بېريار بدە لە (كۆد) يىكى پەيوەست بەخۆتەوہ بژيت نەك ئەوہى كەسانىتر بۆت دادەننن.
  - لىستىك لەسەرجه مى كارەكانى رابردو ئامادەبىكە بە بۆچونى خۆت لەخەتاو تاوانەكان لە ۱-۱۰ نمرەيان بۆدابنى لەكۆتايدا كۆى نمرەكان بزانە ئەنجام ئەگەر سەد يان مليۆنىك بىكات بزانە لەئىستاي خۆتدا جياوازيەك دەبينيت. ئىستا ھەر ئىستايە واتە ئەمكاتەيە، خەتاكانى تۆيش جورىك بون لەچالاكىە بىئودەكان.
  - ئەنجامى رەفتارى خۆت ھەلسەنگىنە بزانە ئايا ئەنجامى چالاكىەكان دلخۆشت ئەكەن؟
  - گفتوگۆيەك لەژىرەوہيە نمونەى زەقى وەلام و پرسىارى كچىكى ۲۳ سالانە لەگەل دايكىدا ئەنجامى ئەدات، كچەكە ئەيەويت لەمال بچىتە دەرەوہ، بەلام دايكى بەوہلامە ناخۆشەكانى دەيەويت رىگرى لىبكات كچەكەش بەچەن بەلگەيەكى لۆژىكيانە وەلامى دايكى ئەداتەوہ.
- كچ: دايكە ئەمەويت لەمال بچمە دەرەوہ.
- دايك: ئەگەر تۆ بېرۆيت ديسان توشى فشارى خوین ئەبمەوہ، تۆ خۆت ئەزانيت من دلم تەواونىە، بۆخواردنى دەرمانەكانم پىويستم بەتۆ ھەيە.
- كچ: وەك چۆن تەندروستيت بۆ خۆت زۆر گرنگە ئايا بەبى من ناتوانيت بۆخۆتى دەستەبەر بىكەيت؟

دايك: يېڭومان كە ناتوانم، بزانە من پەنجىكى زۆرم لەگەل تۆدا كىشاوہ  
كەچى تۆ ئىستا ئەتەوئىت برۆيت و بەتەنيا بەجىم بىلئىت تاكو بمرم، گەر  
دەربارەى داىكى خۆت بەم جۆرە بىردەكەيتەوہ قەيناكا برۆ!  
كچ: داىكە تۆ وادەزانىت كاتى من منال بوم بەتەنگ منەوہ بویت، ئىستا  
ئەتەوئىت بەمە قەرەبوى بكەيتەوہ من بەديار تۆوہ بم.  
دايك: ( دەست ئەخاتە سەردلى) ئىستا ھەست بەپەستانى دلم ئەكەم،  
خەرىكە ئەمرم، تۆش دەبيتە ھۆى مردنەكەم!  
كچ: باشە داىە گيان، بەرلەوہى دنيا بەجى بىلئىت ھەرچىت پىخۆشە پىم  
بلىت قەيناكا پىم بلى!  
لەم وتوئىژەدا كچەكە لەخۆبەدەستەوہدانى بەلگەى نىگەران ئامىزى داىكى  
دورەپەرىزى دەكات.  
ھەرچەن داىكى ھەولى ئەدا كچەكە لەژىر پكىف و دەسەلاتى خۆيدا بىلئىتەوہ  
كچەكە لەھەولى دۆزىنەوہى وەلامى نوئىتردا بوو، گەر سەرنجى وەلامە كانى  
يدەيت دەيەوئىت ھەستە نىگەران ئامىزەكان لەخۆى دوربخاتەوہ.  
بەھەرچال نىگەرانى لە فەرھەنگى ئىمەدا بەم جۆرەيە:  
دەرىپىنىكى سادەيەو بەئاسانى ئەت ئەكوئىت و وابەستەى پىش ھاتە  
چاوہ پروان نەكراوہكانە كە ئەگەرى پودانىان ھەيە.



## نىگەرانى

ھەرگىز شتىك بۇ نىگەران بون نىيە، دەتوانىت ھەر لەئىستاۋە دەستىبەكارىيىت، ماۋەى تەمەنت بەبى نىگەرانى بەسەر بەرىت، نىگەران بون بۇ ئايندە ھەرچەندە زىاتر بىت ھىچ شتىك ناگۇرىت.

قەرەمۇشى مەكە نىگەرانى ئومىدو وزەى ئىستا لەبەر كۆمەلىك شت كە ئەگەرى پودان يا پونەدانى ھەيە كە لەئايندەدا بىتە دى لەبەينت دەبات. تۆ دەبىت وريا بىت نەخشەكىشان بۇ ئايندە بەھەستى نىگەران بونەۋە بەھەلەدا نەتبات، گەر لەبىرى ئايندەدايتو نەخشەو پلانىكت ھەيە چالاكىەكانى ساتەۋەختى ئىستا بەئايندە كۆمەكت دەكات ئەۋە نىگەرانى نىيە.

نىگەرانى تەنھا كاتىك كە تۆ وزەكانت لەرىگەى پوچ و بىھودە دەربارەى پىش ھاتى ئايندە لەدەست بەدەيت.

قەرەنگى ئىمە لىۋان لىۋە لەنىگەرانى، ھەركەسىك بىرىكى زۆر لەكاتو زەمەنى خۆى خەرجى نىگەرانى ئايندە بكات ھەمويان پوچو بىكەلكن تەننەت يەك سات نىگەرانى ھىچ شتىك باشتر ناكات.

وايدابنى لەسالى ۱۸۶۰ كە ئەمىرىكا لە شەپرو ھەرادا بو تۆيش لەو كاتە زىندو بویت نىزىكەى ۳۲ مىليۇن خەلك لەو پۇژدەدا ھەريەكەى ۱۰۰ نىگەرانىيان ھەبو زۆرىش لە ساتەۋەختەكانى خۇيانىيان لەپىناۋ نىگەرانى ئايندەدا بەھەدەر ئەدا، نىگەرانى دەربارەى جەنگ ھەلكشانو داكشانى نرخی كالو شمەكەكان بارى ئابورى تەۋاۋى ئەۋشتانەى ئەمپۇ تۆش بۆى بەپەرۋشىت،

له سالى ۱۹۷۵دا واته ۱۱۵سال دواتر ته واوى ئه و نىگه رانيانه پوچەل بونه وه  
مردن و سه رجه م په ژاره كانيان يه ك چركه ساتى له ميژو نه گوړى ، نىگه رانى و  
په روشى چركه ساته كانى توش به هه مان شيوه ويكچون له نيواندايه ، زياتر  
نىگه رانيه كانى تو سه باره ت به شتگه ليكن كه ده سه لاتت نيه به سه رياندا، تو  
ده توانيت له باره ي جه نكه وه، بارى ئابورى و دارايى يان نه خو شيه ك نىگه ران  
بيت به لام ئه و نىگه رانيه هيچ ئاسوده يى و سه روه ت و سامانيكت به يارى بو  
نامينييت ويپراي ئه مه ش ئه وه ي تو زور بوى به په روشيت له راستيدا نه گه رى  
بودان و به سه رهاتى زور له وه كه متره كه تو زنده قت لىي چوه !

من چهند مانگيك له گه ل كه سيكدا كارمده كرد به ناوى (هرالد) ته مه نى  
نزيكه ي ۴۷ سال ده بو هه ميشه په روشى ئه وه بوو كاره كه ي له ده ست بچيت و  
نه توانى برتوي خيزانه كه ي په يدابكات، هه ر پوژ لاوازتر ده بو كيشى به ره و  
دابه زين ده چو، شه وانه خه وي ليده زپا به رده وام نه خوش بوو، وتويژيكي  
زورم له باره ي زيانه كانى نىگه ران بونيه وه له گه لدا كرد، به لام سودى نه بو پوژ  
به پوژ حالى خراپتر ده بوو وايلىهات به هوى خه موكى و نىگه ران بونه وه  
ده ستى له كار كي شايه وه، بويه كه مجار له ژيانيدا بيكار كه وت، به لام زورى  
نه خاياند كار يكي ترى گرته ده ست هه لومه رجي چاكترو په زامه ندى زياترى  
ده سه ته به ركرد.

هيژى فيكرى و متمانه به خو بونى خسته گه ر، ته واوى نىگه ران بونه كانى  
بيسه مه ر بوو، خيزانه كه ي له برسанда نه مردو خو يشى هيچى ليته هات، (هرالد)  
له پودانى ئه م پيش هاته گه شته ئه و نه نجامه ي نىگه رانى هيچ سوديكي نيه،



لەو بەدواوە بپاریدا بۆهەمیشە هەستی نێگەرانی بون لەخۆیدا ریشە کیش  
بکات .

تۆیش لەوانەیه لەو کەسانە بیت هەمیشە بۆ هەرشتیک نێگەرانی و بێ  
ئارام و پەرۆش بیت وەکو کەسیک کارو پیشەیی تەنهاو تەنها هەستکردن  
بەنێگەرانی و خەمخۆری بیت، ئەم پێرستەیی لای خوارەو وەلامدەرەو و  
پرسیاری نێگەرانیەکانی تۆ دەبن:

نموەنی رەفتارە نێگەرانی ئامیزەکانی فەرەنگی ئێمە:

ئەم ئامارەیی لای خوارەو لەشەوئیکی وتاریبێژیمدا لەنیوان دوسەد  
کەسدا کۆمکردەو بە لاپەرەیی نێگەرانیەکانی تۆ ناوزەدی دەکەم ، تۆش  
دەتوانی نمرە بدەیتە نێگەرانیەکانی خۆت هەما نچۆر کە نمرەت بۆ شپێزەیی  
نێگەرانیەکانت دانا.

لاپەرەیی نێگەرانیەکانی تۆ:

من نێگەرانی دەربارەیی:

١. منالەکانم (هەمویان بەپەرۆشن بۆمنالەکانیان، ئێستا ئەگەر من

پەرۆشیان نەبم بێگومان دایکیکی باش نیم...؟)

٢. سەلامەتی ( ... ئەگەر تۆ بەتەنگ سەلامەتی خۆتەو نەبیت

لەهەر ساتیکدا لەوانەیه بمریت!)

٣. مردن... کەس حەزناکات بمریت، هەمو کەسیک نێگەرانی مردنە.

٤. کارەکەم... ئەگەر بە پەرۆشیت و نێگەرانییت بۆ کارەکەت

دەرنەبریت لەوانەیه لەدەستی بدەیت.

۵. دارایی و باری ئابوری... ھەندىك دەبیٹ نىگەرانی باری دارایی و ئابوری بن.

۶. تۆبەى دل... ھەركەس پەرۋشى دلى خۆیەتى، دلى تۆ لەوانەى ھەرنیستا لەكار بکەویت.

۷. ئارامى... ئایا تۆ دەربارەى سەقامگیری و ئاسایش ھىچ خەمىكت نیه؟

۸. خوشحالى خیزان یان میردەكەم... خوا ئەزانى من خۆم چەندە خەرىك ئەكەم و نىگەرەن دەبم لەپیناوى خوشحالى ئەودا كەچى ئەو ھەر لیم تارازییە.

۹. ئایا من كاریكى دروست ئەنجام ئەدەم... ھەمیشە بەخەمى ئەو دەم كارىك بەچاكى بگەيەنمە ئەنجام ئەو پىگەيەى ھەلمبژاردو تەواو.

۱۰. منالیکى چاك بىنمە دنیاو ( ھەمودایكىك ئەو خەونەى ھەيە ).

۱۱. كارەساتى دلتەزىن ( من ھەمیشە نىگەرەنم كە ھاوسەرەكەم یا جگەرگۆشەكەم توشى كارەساتى دلتەزىن نەبن، ئایا ئەمە ئاساییە؟ ).

۱۲. خەلكى چۆن بىردەكەنەو ( من نىگەرەنى ئەو دەم كە ھاوپیكانم منیان خوشناویت! )

۱۳. كیشى خۆم ( كەس خەزە قەلەو بون ناكات بۆیە من بەشیوہیەكى سروشتى نىگەرەنى كیشى خۆم كە پو لەزیادبون نەكات )

۱۴. پارەو سەرۆت ( ھەرگیز وەك پیویست پارەدار نەبوم ، دەترسم كارەساتىك پوبدات پارەى پیویستم دەستكەویت ).

۱۵. ئۆتۆمبیل ( ئۆتۆمبیلەكەم چاكە بەلام لەكاتى لیخورپن نىگەرەنى ئەو دەم نەو ك لەپریكدا كارەساتىك پوبدات ).



۱۶. مردنی دايك وياوك (ئەگەر ئەوان بمرن، من نازانم چى بكام لە نىگەرانىدا  
نەخۆش كەوتم، لە باوەردا نىم بىوانم بە تەنیا بژىم.

۱۷. من دەچمە بە هەشت يان نا، هەندىك دەلێن دواى مردن هىچ هەوالىك  
نە (بىگومانم لەم دنيايەدا هىچ هەوالىك نە)

۱۸. پىرى (كەس حەز ناكات پىر بىت، هەركەسەو نىگەرانى سەردەمى  
پىرىە من نازانم كاتى گەشتم بەو قوناغەى پىرى چى بكام لە راستیدا من  
نىگەرانى ئەوكاتەم)

۱۹. ئاخاوتن لە بەرامبەر كۆمەلێكدە، بەر لە دەسپێكردن بە ئاخاوتن من  
نىگەرانم نەوەك نەزانم بدویم.

۲۰. چوئە ناو بازار: ...كەس نازانى چى پوئەدات هەمیشە نىگەرانى ئەوهم  
ئایا شوینىكم دەست دەكەوێت پاركى تیا بكام؟

ئەو كۆمەلە نىگەرانیەى خەلكى لە فەرەهنگى ئێمەدا، تۆ دەتوانیت نمرە  
بدهیتە ئەوەى لە گەل بارودۆخى تۆدا دەگوئىت، نمرەكان كۆ بكەرەو،  
گرنگ نە هەر ژمارەيەك ئەدات بە دەستەو، بۆ ئەوەى لە نىگەرانیەكان  
دورەپەریز بىت پىوێستە لە هۆكارەكان و بۆچىەكان تىبگەیت، هەركات  
نىگەرانیەكان بە شىكى زۆرى ژيانى لى تال كرديت، دلنیا بە هەلقولاوى  
پىشینهى رابردوتە، بەلام چ سودىكى هەيە، ئەوانە كۆمەلێك فشارن  
لە ئەنجامى شپىزەيى و دلتهنگى گورزى گران دەگەینە مېشك تەنها  
جياوازيەك لە گۆرئ بىت ئەمەيە شپىزەيى و دلتهنگى پەيوەستە بەزەمەنى  
رابردو نىگەرانىش پەيوەستە بە ئایندهو.

## هەندىك ستراتىژە بۇدورە پەريزبون لەنيگەرانى:

هەولبەدە زياتر لەم ساتەى ئىستادا بژىت، بىرى تەم ومژاوى بۆ ئايندە  
غەرامۆش بکە، هەركات دوچارى نىگەرانى و نائاسودەيى بويت لەخۆت  
بپرسە:

من ئىستا لەنيگەرانيدا ئەژىم ئەبىت لەچى دورە پەريزىم؟  
پاشان دەستبەجى دەست بکە بەهتەش کردن بزانه باشتەين هۆ بۆ پىگرتن  
لەنيگەرانى کارو چالاكىه.

يەكك لەکپارەکان پىشتەر لەنيگەرانيدا ئەتلايه وه، باسى  
لەسەرکەوتنىكى نوێ کرد لە دوانيوهرۆى يەكك لەپۆژەکانى پشو لەيانە،  
چاوى بە پياويك كهوت ئەو لەتاو نىگەران نەيدەتوانى چىژ لەپۆژى پشو  
وهرگريت، لەهەموو شتەك نائومىدو بەخەم بوو لەحالى ئابورى، دابەزىنى  
نرخى بازار، پيسوايى و پيش هاتىك ئەگەرى رودانى لە ئايندەدا هەبو،  
هاورپىكەم گوێ شلکرد بو بۆ قسەى ئەم كەسەو تەواوى نىگەرانيەکانى  
پەسەند کرد، پاشان چويه مەيدانى تىنسەكەو زياتر يارى کرد، كە گەرايه وه  
بۆلاى خانمەكەى نزىكەى نيو كاترەمىر تىنسىيان کرد دوايى هاتە وه بۆ لای ئەم  
كەسە نىگەرانه بينى هيشتا لە گىژاوى نىگەرانيدا پەل ئەكوتى و هەرباسى  
نىگەرانيەکانى خۆى دەكات.

لێرەدا موشتەريەكەى من كات و ئىستاكەى خۆى لەگەل جۆشو  
خروشو چالاكى و شاديدا بەسەر دەبات بەلام ئەو پياوه لەگەل نىگەرانيدا



دەست لەملانە، ھاوکات تەرزى پەفتارى ھىچ کاتىڭ لەم دوانە کارىگەرى  
لەسەر نرخی بازارو نىگەرانیەکانى دیکەشدا نیه.

• تەواوى وزەو تواناکانت بخەرەگەر تاكو بتوانیت بیرکردنەووت  
کۆنترۆل بکەیت و ھەستى نىگەرانى لەگۆرپىتیت، وردە وردە ئەو  
خالە لاوازە لەخۆت دوربخەیتەو.

• پىرسىڭ لەو شتانە ئامادە بکە کەدەربارەیان ھەستى نىگەرانىت  
ھەیه، ئەو پىرسىتەش دەیت نىگەرانیەکانى دوینى ھەفتەى پىشتەر،  
پارسال، لىکۆلینەو و قوولبۆنەو کە ھەریەك لەو نىگەرانیانەى تۆ  
ئەنجامىكى بەسودى ھەیت.

• کارىڭ ئەنجام بدە گارىگەرى راستەوخۆى لەسەر نىگەران بۆنەکەت  
ھەیت، ئەگەر تۆ نىگەرانىت بۆ ئایندەو ھەمیشە پارەى بۆ  
خردەکەیتەو نەوێك پۆژىك بىت و بىپارە بیت، دەسەکاربە  
لەخەرجکردنى و بەسینەیهكى فراوانەو بلى:

• من لەژيانى خۆمدا خەرجى دەکەم بەو بىر بۆچونە مەترسیدارەت  
پوبەرەو بپەرەو.

لەمدوايانەدا ھاوپیەکم بۆماو ھى ھەفەتەیهك چوبۆ دورگەى (کانكى کت)  
لەوئى سەرگەرمى گەشت و گوزار بوو لەپر بۆى دەرکەوت لەم دورگەیهدا  
سەگەلىكى زۆرى ھەیه زۆر مەترسیدارەنە شالۆ بۆ خەلکى دینن، بۆیه  
برپاردەدات لەبەرەمبەرئەوترسو بيمەى سەرپای تەنیو ھەستىت و  
مەملانى بکات، بۆ بەرگرى لەخۆکردن دارىک دەگریتە دەستى و زۆر  
بویرانە پوبەرەو بپەرەو، کاتى سەگەلەکە زانیان کەسىكى بوئرو

كارامە چاۋنە ترسەو لەبە رامبەريان وەستاۋە بەرگى لەخۆى دەكات  
ئەوانىش پاشەكشەى بۆدەكەن، منىش لەوېروايە دام خەباتىكى گارىگەر  
لەبە رامبەرى ترس و نىگەرانى باشتىن رېگەى سەرگەوتنى ژيانە.

### دواين وشەى نىگەرانى:

چرگە ساتى ئىستا كىلى تىگەشتى چالاكى دلتەنگى ، بزانه ساتى  
ئىستاي تىايدا دەژىت نەك چرگە ساتەكە لەكىس بەدەيت و بەهەدەر بچىت،  
هەمىشە بىرلە رابردو داھاتو يگەرەو خولەكىكى دىكە نىە بۆ ژيان جگە  
لەئىستا هەموو نىگەرانىەكانىش ھەرلەم ئىستايەو سەرچاۋە دەگرن.

### دۆزىنەوہى ونبوہگان:

تەنھا ئااسودەيون تىنوى ئاسودەيىە:

پىدەچىت تۆكەسىكى ساغو تەندروست بىت، كەسىك ھەمىشە بزانىت  
بۆكوى دەچىت، دەتوانىت چاۋەروانى چى بگەيت سەرەنجامىش بەكوى  
دەگەيت بەلام لەناشارەزايى دورەپەريز دەبىت.  
(ئالبىرت ئەنىشتاين) پىاويك ھەموو تەمەنى لەناو شتە ونبوہگاندا بەخت  
كردلە سالى ۱۹۳۰ بەناوى (ئەوہى من پروام پىيەتى) دەلىت:  
جوانترىن شتىك ئىمە دەتوانىن تاقى بگەينەوہ نەناسراۋەكانە ئەوانە  
سەرچاۋەى راستەقىنەى ھەموو ھونەر زانستەكانە.



پېدەچېت وتبېتې ئەوانە سەرچاوەی تەواوی گەشەو ھەراش بونو  
وروژاندنەکانە ، بەلام زۆرێک لەخەلکی نەناسراوکان بەمەترسیداری  
ھەژماردەکەن، وادەزانن مەبەست لەژیان ھەرھێندەیه بەخاترجەمی کاربکەین  
ھەمیشە بزانی سەرەنجامی کارەکانمان چیهو بەکوێ دەگەین دۆزینەوہی  
نەھێنیەکانو دۆزینەوہی سەمەرەکان لەئەستۆی کەسانی تاییبەتین.

تۆ چۆن دەتوانیت بۆ شتیکی نامۆ ئامادەبیت؟

بۆ ھەمیشە دورەپەرێز دەبیت، چونکە پێت وتراوە ئاگات لەسەلامەتی خۆت  
بیت، ئێمە بەدریژایی ژیان پەيامی ئارامبەخش دەبیستین لەمال لەقوتابخانە  
منالەکانمان فێردەکرین لەکرداری ئەزمونێ دورەپەرێزبەوہانی دەدەن لەشتە  
نامۆ نەزانراوەکان دورکەوێتەوہ، بەردەوام لەسەی بیتو لەورەوشەي  
فێرکراوە لانەدات بۆیە ئەگەر تۆش پابەندی ئەمجۆرە ھاندانەیت ئیستا کاتی  
ئەوہ ھاتوہ ئەوہکووتو بەندە بشکێنیتو ئازاد بیت.

## رېښه يەك بەلای ئەزمونگە رېدا :

گەر بەتەواوی متمانە وېروات بەخۆت ھەيە، ھېچ جۆرە چالاکیەك  
دورە دەستی تۆنیە، تۆماری ئەزمونی موقایەتی لە بەردەستی خۆتدا یە :  
کەمێك بېرلە لە کەسانی بلیمەت و ھەلکەوتو بکەرەو، ئەوانە کەسانیك ئەبون  
لەشتانی نامۆ تەریزبەن، فرانکلین، ئەنیشتاين، گاليلو.... ئەمانە نمونە ی  
ئەمانە دەسپیشخەر بون بۆ سەر زەمینى ئەناسراو، کەسانیك بون کت و مت  
وەك ئێوە تەنھا جیاوازیان ئەو ھەيە ئەوان زیاتر بویر بوون پێخەتە  
زەمینە یە کەو کەسانیتر توانای ئەو بویریەیان نەبوە.

تۆ دەتوانیت بە دیدیکی نوێ وە لەخۆت وردبیتەو لە ئەزمونی چەند کارێکدا  
دەسبەکار بیت کە تاكو ئیستا بېرت لێنەکردۆتەو گوايە لە توانای تۆدا ھەيە،  
بۆ ھاتنە ئێو ئەزمونی نوێو ھەلێ من لە مکارە دلتیا نیم بۆنمونه دەچیتە  
شوینیک ھەرگیز بۆی تەچویت بۆئى ماو ھەيەك بھێنیتەو ھەگەر مەترسیەك  
ھەرەشەت لێدەكات ؟ خۆت بشارەو ؟

ئەم بېرە ترسینەرانە بەمیشکدا ھاتوچۆ دەکەن، تۆ خاوەنى ھێزو وزەو  
توانایەكیت ھێندە ی کتویك دەبیت ھەركات پوبەپوی دیاردە یەکی نامۆ  
دەبیتەو، ھەولبەد و رەت بەرز بیت مەپوخی بەلکو لەپوی دەرونیەو  
شانسیکی باشتر بۆ گۆرانکاری لەژیاندا بە دەست بھێنیت.

بێ ھیوايی، نا ئومیدی، ماندویتی، لەپوی دەرونازیەو دەبنە ھۆی لاوازی و  
کاتی خۆشەو یستی و تامەرزویی لەژیاندا ون دەکەیت و لە دەستی ئەدەیت،



دەسبەجى ھەست بەشكىست و بەچۆكدا ھاتىن دەكەيت، بەلام گەر كەمىك  
دەرمانى دلتىيائى سەرسورھىتەر زىاد بىكەيت ئەوا ھىچ كاتى دوچارى  
تارەھەتى نابىت .

پىدەچىت لەوباوەرەدا بىت دەبىت بۆ ئەنجامى ھەركارىك بيانويەك يا  
ھۆكارىك لەگۆرى بىت ئەگىنا ئەوكارە چ سودىكى ھەيە ؟

ئەم باوەرە نادروستەو ھىلىكى سورى بەژىردا بىتە ، تۆ دەتوانىت  
ھەركارىكت بویت ئەنجامى بدەيت پاشان خواستەكەى خۆت بەدىبىتەيت بۆيە  
پىويستى بەھىچ ھۆكارو بيانويەك نىە .دواكەوتنى بەلگەو بيانوى جۆراو جۆر  
لەئەزمونگەرى و وروراندن دوات دەخات ، دەتوانىت ۋەك مئالىك بى ھىچ  
بيانويەك كاترۇمىرتىك بەپەرۋانەيەك يان دەرزيەكەو ھە خۆت خەرىك بىكەيت تەنھا  
لەبەر ئەو ھى دلت دەخوازىت ئەوكارە بىكەيت دەتوانىت سەركەويتە سەر  
تەپۆلكەيەك يان لەدارستانىكدا پىياسەيەك بىكەيت، بەلام ھەركات بىتەوئىت بۆ  
ھەرشىتىك بيانويەك داتاشىت ئەم رەوشە دەبىتە ھۆى دواكەتنت لە  
گەشەكردن و پەرەسەندىن، ئەتوانىت ھەرچۆرە كارىك بخوازىت ئەنجامى  
بدەيت چۈنگە دەخوازىت و ھىچ جۆرە بيانويەكت پىويست نىە، ئەم تەرزى  
بىركردنەو ھىە دەروازەى ئەزموئى نوئى بەپوتدا ئەكاتەو ھە، كۆمەكت ئەكات  
تاجىتر لەتاقىكرتەو ھى شتە ئامۇكان نەترسىت و دلت ھەراس نەكەيت .

## خاوهنى نەندىشەيەكى نوئى بە :

سەرنجىكى وردى ناخى خۆت بدە، نەبىنىت نەتوانىت دەرىچەيەكى  
نوئى بۆخۆت بىكەيتەو، يان بەتوندى وابەستەي ھەمان رەفتارى ئاسايى  
خودى خۆتيت ؟

بىرى ئازاد بەومانايەكى كەخۆت بتوانىت لەھەر شتىڭدا لىڭكۆلىنەو ھەولە  
كۆششى فراوانت ھەبىت ھەرچەند تۆھەز لەو شتە بىكەيت چىژى لىئو رىگىت  
پىدەچىت چىتر چىژ لەھەمان شت وەرەنگىت و پىو ەندىدارى باسەكەش  
نەبىت ، بەلام تۆ بۆ دۆزىنەو ە پاستى و حەقىقەت باسەكە بخەيتە ژىر  
لىڭكۆلىنەو ە خۆتەو ە تاكو نەيىنەك پەيدا بىكەيت، زۆرىك لەخەلگى لەپلەي  
بالادان بەلام ھەبونى بىرىكى ئازاد بەلايانەو سەختە ، نەوانە بەرنامەي  
ژيانىان لەسەر راستە ھىلىكە بەلام كۆپرانە دواي دەكەون، دىموكراتەكان و  
كومارىخوازەكان ، قسەي پىشەواكانىان ئاويژانى گۆچكەي ھۆشى خويان  
دەكەن بەھىلى دىارىكراوى پارتەكەيان بىروپا دەردەبىن، نەندامانى كابىنەي  
دەولەت بەپوكەش ئازادانە دەدوين، زياتر لەخاوەن پۆستەكانى پىشونىن، بۆ  
بىروپا ئالوگورپىردن دەبىت پەپرەوي لەسىاسەتى دەولەت بىكەن.

### دەمارگىرى و توندپەوي :

دەمارگىرى نەفرەتكردەنە لەچىنىكى دىارىكراويان لەبىروپايەك كۆمەلىك  
مروقى ھەكو ئىو، دەمارگىرى تۆ بۆتو كاردەكات و لەكۆمەلىك خەلك دورت  
دەخاتەو، رىگىت لىدەكات لەشتە نامۆو نەناسراوكان، لەراستىدا دژ بەتۆ  
كاردەكات نايەلىت پەي بەنەيىنەكانت ببەيت ، گەر دەتەويى خاوهنى بىرو



ئەندىشە بەكى ئازادانە بىت دەيت دەست لەتوتدى و دەمارگىرى بىكىشىتە وە  
رنگە بەخۇت بەيت لەگەل كەسانىك خاوەنى بىروراي جۇراو جۇر  
بەتتىكە لاوى گىتوگو بىكەيت ، ھەركات متمانەت بەھىچ كەسىك ئەبووبەھىچ  
جۇرىك تواناي ئەجامدانى كارتىكى بەنرخت نىيە ، ئەمەش بەومانايە دىت  
كەلەراستىدا تو لەھەرىتى نامۇكاندا لەخۇت دلىيا نىت و متمانە و بىروات  
بەخۇت نىيە .

## ھەمىشە ژيان لەسەر بىنەماي نەخشە كەوتتە ناو گىژاۋدەۋە :

بەبىرى ئازاد ژيان پىئويست بەنەخشەيەكى دارپىژراۋ ناكات، ئىمە  
مەمومان دەزانىن كەسانىڭ لەژيانىاندا وابەستەي نەخشەيەك بون،  
نەيانتوانىۋە گۆرانكارى بىنەپەرتى لەژيانىاندا بىكەن، ھەبۇنى نەخشە  
زىانبەخش نىە، بەلام گەر نەخشەيەك بىپەرسىتتە و خوى پىۋەبىگىت ئەۋا  
دەبىتتە دوژمنىكى سەرسەخت بۇت.

(ھنرى) يەككە لەكەسانە بوو سەردانى ئەكردم زياتر لەبىست سال لەھەۋل و  
كۆششدا بوو، سەرەنجام زۆرىك لەھەلە گونجاۋەكانى ژيانى لەدەست چوو،  
پىشنىارى بۆكرا بچىتە يەككە لەۋىلايەتەكانى دىكە لەۋى پۆستىكى دىكە  
ۋەرگىت ئەۋ لەۋ شوۋىن گۆرپكىيە گەلىك خەمگىن بوو، بۆكۆى بچىت ؟

لەگەل كىدا ژيان بەرىتە سەر ؟

دورى لەباۋان و ھاۋرىكانى، نااشنايى لەگەل خەلكى ناۋچەكە، نەزانىنى  
زمانەكەيان، تەۋاۋى ئەۋ گىرفتەنە ۋەك دىۋەزمەيەك سەبىرى دەكرىن..

ھەربەبىانۋى ئەۋ ھۆكارانەۋە مايەۋە، بەلام ئەۋە ئەۋ ئەزمونە بو ئەۋ بۆخۋى  
دروستى كىردىۋايدەزانى ھەمىشە دۋاى نەخشە كەۋتن لەپىگەشتن و ترۇقى  
كرىن دۋاكەۋتنە. بەلام خەمى لەشكىست پىھىننى نەخشەكەبوو ترسى  
ئەۋەى ھەبو نۆيگەرىەك نەيەتە كايەۋە، ھەرچۆنىكىۋو پابەندى نەخشەكە  
بوو خستىە گەر سەرەنجامىش ژيانى بەبىرىكى نۆى دەستى پىكرى بەرو  
ناشارەزايى و نامۆيىەكان مىلى پىپى گرت بەرەۋ ئاسۆيەكى نۆى دەسبەكارىۋو  
لەدامەزراۋەيەكى بازىرگانىدا دامەزرا، ھەزو ئارەزۋى بۆكارەكەى پەيدا كىرد



لەنارەحەتى و بېزارى پىزگارى بوو (ھىرى) ئىستا بەبىرىكى ئازادانەو درىژە  
بەژيان دەدات چىژ لەژيان دەبىنىت.

لەدىر زەمانەو ھە فىرى ئەو ھە بويت جۆرى دارىشتن يانوسىنى راپۆرت  
دەبىت بەرى بەكوپو ھە بىت؟

فىركراويت يەكەمجار پىويستە(سەرەتا) پاشان (ناوەرۆك) و  
لەكۆتايىدا(ئەنجام) لەوانە يە لەژياندا ئەم ياسايەت بەكاربردبىت باخولى ژيان  
و ھەك راپۆرتىك سەرنجى بەدىن.

(سەرەتا) سەردەمى منالى تۆ بوەكەخۆتت بۆ گەرەبون ئامادەكردو ھە.

(ناوەرۆك) ھەيكەلى ژيان و گەرەبونتە كەبەنەخشەو پلان بەرەو سەرەنجام و  
كۆتايى سەرکەوتن لەژياندا پىشپەوى دەكەيت. ژيان لەسەر بىنەماي ئەم  
نەخشەيە جۆرىكە لەسەقامگىرى كەھەموو شت بۆ ھەمىشە راست و دروست  
بىت ئارامى و ئاسايش دواين ئامانجى تۆ بىت.

ئاسايش و ئاسودەبون بەومانايەى بزائىن چ پوداويك ئەگەرى پودانى ھەيە،  
واتە ھىچ خرۆشانىك، ھىچ مەترسىيەك، ھىچ جم و جولپك لەئارادا نەبىت ، واتە  
نەمانى گەشەو پەرەسەندىن، نەمانى گەشەو پەرەسەندىش واتە مردن،  
ويپراي ئەمانەش ئەفسانەيەك زياتر ھىچى دىكە نيە، بەدرىژايى تەمەنتان  
كەلەسەر زەوين، گەر لەسەر ھەمان سىستىمى يەك جۆر بىمىننەو ھەرگىز  
ناتوانن ئاسودەبن تەنەت ئەگەر ئەفسانەش نەبىت.

زاراوەى ئاسودەيى و ئارامى لىرەدا ھىماي ئاسودەيى دەرەكە واتە گرەنتى  
لەسەر ھەت و دارايى ، ھەك پارە، مال و خانو ، پۆست و مەقام  
لەكۆمەلگايەكدا، بەلام جۆرىكى جياواز لەئاسودەيدا ھەيەزۆر بەنرخە ئەو

ئاسودەبىي و ئارامىيەش ناوەكىيە واتە متمانە بەخۇ بون، متمانەت بەخۇت  
ھەبىت بتوانىت لەبەرامبەر ھەر پىش ھاتىكدا بوەستىت و بەرگىرى بکەيت  
ئاسودەبىي و ئارامىي راستەقىنەش ھەر ئەمەيە.

سەرۋەت و دارايى لەوانەيە لەناوچىيىت، مال و خانو ئۆتۆمبىل لەوانەيە تىك  
بچىت بەلام تۆ دەتوانىت ۋەك كىۋىك لەبەرامبەر كىشەو نەھامەتيەكاندا  
بوەستىتەو پىشت ئەستور بىت بەوزەي ناوەكى خۇت.

سەرنجىكى ئەم گریمانەيە بدە:

ئەگەر لەكاتى خويندەنەوئە ئەم پەرتوكەدا لەناكاو بىگىن بال بەستت بکەن و  
پوتت بکەنەوئە بەبى پارەو بەناشارەزايى بىتەنە يەكك لەبىابانەكانى چىن  
لەوئ بەرەلات بکەن ، تۆ لەم حالەدا بەرامبەر بەزمان ، پەوشت ، پەفتار،  
پويەپوي ئاۋو ھەۋاي تازە بىتەوئە، ئەو ھەتە تەنھا خودى خۇتە ھىچى تىرت  
بەدەستەونىە ئايا چى دەكەيت؟

ئايا ئەتوانىت ھاپوئ پەيدا بکەيت؟

بەدەۋاي خواردن و جىگەي ھەۋانەوئەدا بگەرئىت؟

يان بەئارامى بخەويت يان بىزار دەبىت و دەلىت چەن بەدبەختم ئەم بەلایەم  
بەسەرھات، گەر خۇراگىت ھەبىت ھەرگىز سل لەنامۆيى ناکەيتەوئە ھەربۆيە  
ھەۋلبدە لەبازنەي ئاسودەبىي دەرنەچىت ئەگىنا ھىزو تواناکانت لەبەين  
دەچن.



## ھەندىك نىشانەي ترس لە نامۆيىيەكان لە فەرھەنگى ئىمەدا :

ئەوھى لەژىرەوھاتوھ كاراترين پىرسىتىكە لەنمونە لەم زەمىنەيدا دەتوانىت لەگەل پەفتارەكانى خۆتدا بەراوردىان بكەيت:

- لەھەموو ژيانندا يەك جۆر خواردن دەخۆيت، گۆرانكارى لەجۆرى خواردندا ناكەيت، ھەندىك ھەن بەھىچ جۆرىك خواردنى يونانى و ھىندى ناخۆن پاشان لەگەل خواردنى نائاسايى ھىچ جۆرە ئاشنايىيەكيان نىە لەتام و چىژى خواردنى نەناسراو ھىچ ھەوالىكيان نىە.

- ھەمىشە يەكجۆر پۆشاك لەبەردەكەن، ھەرگىز ھەولى ئەوھنادەن لەجۆرىكى جياواز سودوھەرگرن(بەرچەسپى ژىر) جلى ژىرەوھيان بەسەرخۆياندا سەپاندوھ.

- ھەمىشە يەكجۆر پۆزنامە يان گۆفاريان دواى سياسەت دەكەوون ھەرگىز گوئى بەخالى دژواری ھىچ شتىك نادەن.

- ھەمىشە سەيرى يەكجۆر فىلمى سىنەمايى دەكەن لەھەر بىروپرايەكى فەلسەفى تواناى گۆرانكارى ھەبىت دورەپەرئىز دەبن.

- لەيەك شار يان لەيەك گەرەك نىشتەجى دەبن ئەنجا باوانى ئىوھ يان ئەوان ھەلىان بژاردوھ، ترسيان لەگەرەكىكى نوئى ھەيەلەبەرئەوھى ئاوو ھەواو كردارو پەفتاريان لەگەل خەلكى ئەو شوئىنەدا جياوازە.

- لەبىروپروايەك كەپشكى خۆيان تىدا نىە گوئىناگرن ، لەجياتى ئەوھى گوئى بگرن بۆ خالە سەرنجپراكىشەكان شانى لى ھەلدەتەكىنن و

سەرنجى نادەن، ترسيا لەچالاكىيەكى نوئى ھەيە دەلئىن تواناى  
ئەمەمان نىيە مەگەر ھەر تەماشىا بىكەين.

• مانەو ھەاوسەرگىريەكى سەرنەكەتودا پىرە لەئاژاوە ھەرا  
لەبەرئەو ھى لەژيانى تەنيايى و پرەبەنى ئەترسن.

• ھەموو سالىك پىشوەكانيان لەھەمان شوئىن ھەمان ناوچەدا ۋەك  
سالانى رابردو دەگوزەرئىن.

• ھەموو شتەكان بەپارە دەپيوت تەنانت سەركەوتنەكەسىتتەكان  
لەحالىكدا نرخ و بەھاي نامۆيىيەكان نازانىت.

• شەيداي ناوو نيشانى گەورەيە، ئۆتۆمبىلى ئاخىر مۆدىل جلو  
بەرگەى پوكەش و بەرچەسپىيەكانە.

• ھەركات فرسەتتەكى بۆ ھەلدەكەوتت تواناى گۆرپىنى نەخشەى ژيانى  
نيە، ناتوانيت ئەو ھەلە بقوزيئەو، دەترسيت پىگەى ژيانى لى وون  
بيت.

• لەگەل كەسانى نامۇدا وتو ويژ ناكات و ئەترسيت لەو پيش ھاتەى  
ئەگەرى پودانى ھەيە وادەزانيت كەسانى تر لەو زىنگىرو زاناتىن  
بۆيە لەئەزمونى نوئى دورە پەريز دەبيت.

ئەمانە نمونەگەلىكى رەفتارە نااسايىيەكان بوو بەھى ترسان لەنامۆيىيەكان ،  
تۆس لەوانەيە بتوانيت پيرستىك بۆ خۆت ئامادە بىكەيت و زيادەكارى بۆ  
بىكەيت بەلام بۆچى لەجياتى نوسىن دەست ناكەيت بەتيكۆشان؟ بۆچى  
دەتويت ھەريۆژىك ۋەكو دويىنيت بيت ھىچ جۆرە تەقالايەك بۆ گۆرپىنى ژيان و  
گەشەكرىن تيدا بەدينەكرىت؟



## ھەندىك ستراتىژە بۇ پەيىردىن بە نەيىنەكانى نامۇيى :

- بەردەوام ھەولەدە يەك كار يان شتىكى نوئى ھەلبرىت، بۇ نمونە لەرىستۆرانىكدا داۋاي خواردنىكى نوئى بىكە، چونكە گۇرپانكارى لەوانە يە بىتە ھۇي خۇشى و كامەرانى تۇ.
- كۆمەللىك كەس كە بىروراي جىاوازيان ھەبىت پەيۋەندىان لەگەل بىتە لەگەل ئەواندا دەتوانىت بىتە خاۋەن ئەزمونىكى نوئى .
- بۇ ھەركارىك ئەنجامى دەدەيت بىانوى ناۋىت، كاتى كەسىكىش داۋاي بىانوى لىكرىت بىرىكەرەۋە بزانە تۇ بۇ ئەۋە نەھاتىت بەلگەۋ ۋەلامى گونجاويان بۇ بدۆزىتەۋە، دەتوانىت ھەرجىت بوئىت بىرپارى لەسەرىدەيت.
- ھەندىجار لەھەندى كاردا ۋچانىك بدە بۇ ئەۋەى سنور نەبەزىنىت، بۇ شوئىنىك بىرۋ مەمانەت بەخۇت ھەبىت ھەر پىش ھاتىك پويىدا بەسىنە يەكى فراۋانەۋە پوبەپوى بېرەۋە.
- ھەركاتىك سەيارەت بەكارىكى نامۇ دورەپەرىزىت كرد لەخۇت بىرسە: خراپىرىن شتىك بتوانىت پوبەپوى من بىتەۋە چىە؟ ترسان لەنامۇيى لەگەل ئەنجامى راستەقىنەكان ھىچ پەيۋەندىيەكيان پىكەرە نىە.
- ھەولەدە كارىكى نااسايى ئەنجامبەدەيت، بۇ نمونە بچۇ بۇپاركىك ۋ پىاسەيك بىكەۋ دەست ۋەردەرە ھەنىك لەۋكارانەى پىشتر لىت

قەدەغە كراۋە، ئاسۋى كەسايەتى خۆت بەرەو ئەزمونى نوئ  
والآبكه.

بیرلەۋە بکەرەۋە دوژمنى گەشەو پەرەسەندىن يەكپەنگى و مردنە  
بەمجۆرە دەتوانیت بریار بدەیت ھەر پۆژە بەجۆرىكى نوئ بژیت،  
ئازادى لەبیرنەكەیت، يان ئەگەر ترست لەھەرشتىكى نامۆ ھەبیّت  
بەچەق بەستوىى بمىنیئەۋە ئەۋا لەپوى دەرونزانىەۋە بەمردو  
ھەژمار دەكرییت.

- لەبرى ئەۋەى بۆ ھەشتىك باشترین و چاكرىنت بویت ھەولبدە ئەۋە  
ھەلبرىت كە گرنگە بۆت و كارى بۆ دەكەیت، ھەمیشە دەرگای  
سەرکەۋتنو گەشەکردن والایە باشترین و چاكرىنت واتە كامل بونى  
تەۋاۋ.

- نەھىلىت تاۋان و خەتای پابردو چنگ لەبەرۆكت گیر بکەن پەيوەست  
بوون بەبیرو پای پابردو لەپاستەقىنە دورت دەخەنەۋە تەنھا ئەۋەى  
مانای ھەیە و راستە(ئىستایە) زیارت لەئەزمونەكانى(ئىستا)  
سودمەندبەو خۆت لەسەر بنەماى راستەقىنە دەربخە نەك ئەۋەى  
پیشتر لەسەرى بویت.

- بزانه ھىچ شتىك لەمرۆقدا نىە تۆش نەتبىت مەگەر جىاۋازى پەگەز  
تۆ دەتوانیت چۆنت بویت ھەلبرىت.

- گەر لەشتىكدا پوبەپوى شكست بویتەۋە گرنگ نىە ، مەگەر تۆ  
لەكەسىك زیاترىت كەلەپالەۋانىتتەكدا شكست دەخوات؟ يان تۆ



ھېشتا لەو كەسانەيت لەھەواو ھەوھەسدا دەژين بەھيچ چالاكیەك  
دەخۆشكەر دلّ خۆش ناكەن .

• ھەولبەدە لەوكەسانە نزیک بېەرەو ھە كەپیشتر دورەپەریزیت لیكردون  
گفتوگویان لەگەڵ ساز بکە ھەرچی زیاتر لەگەل كەسانی ھەمەجۆردا  
تیکەلای بکەیت پوبەپویان بیتەو ھەزاتر ھەلەکانی رابردوی خۆت  
بۆ پوندەبیتەو ھەم سۆنگەپەشەو ھەرجیەك نامۆ بیت بەلاتەو  
بەشیوھەکی ئاسایی دەگوڕیت بۆشتیکی ناسراو دەستەمۆ.

### دواين وتە لەبارەي ترس لەنامۆپەکان :

ئەو بابەتەنەي لەسەەرەو ھە باسکران پێگەپەکی راستی تیکۆشان بوو  
لەترسان لەنامۆپەکان ھێلی راست دەبیت لەسەر ئەو بیت بەبەرچاو پونیو  
چالاکی لەئاکارو رەفتاری رابردوت بکشییتەو لەپێگەي نویدا  
دەسبەکاربیت و پێشپەوی بکەیت یزانە ئەگەر داھینەرانو بیرمەندە  
گەرەکانی رابردو لەھەرکاریکی نامۆ بترسانایە ئیستا دەبو خەلکی  
لەجەنگەل و دۆل و ئەشکەوتەکاندا بژیانایە، نامۆپە جیگەپەکە کە لەویدا بۆ  
تاکەکەسو بۆ کۆمەل گەشەو پەرەسەندن ھەپە، وایدابنی لەشەقامینک و  
لەدورپانیکیکدایت لای راست پێگەپەکی دورە دەستە بەلام لای چەپ ھیچ ھیماو  
دیاردەپەکی پێوھنیو نەناسراو، کامیان ھەلدەبژیریت؟

روبیرت فروست "وہ لامي ئەم پرسیارە ئەداتەوہ :

دورپێگەي پێچەوانەي یەکتەر لەجەنگەلێکدا بوو من ئەوھیانم ھەلبژارد  
کەکەمتر پیایدا رۆشتبوم بۆپە سەپرو سەمەرە زۆرم تیدا بیني.

لېږه دا خودى خۆت سەرپشكه(خالى لاوان)ى تۆ ترسانه له نامۆيى، ئەو چاوه پوانه تۆبه چالاكيه نوڤكانت به جۆش و خرۆشى ژيان جيگه ي بگريته وه.

### **سنورى ئەفسانه و باوه ئەفسانيه كان بشكىنه:**

له دنيا دا ياساو پيسايه ك بۆ ئەوانه نيه، دنيا پره له باوى ئەفسانه يى كه خه لك به بى بهراميه ر له په فتاره كانياندا پهنگى داوه ته وه تۆش له وانه يه وابهسته ي كۆمه ليك ياساو دهستورو پيئمايى بيت كه له كه مو كورتيه كانى هيچ هه واليكت نيه، هاوكات قايل نيت ئەو باوه ئەفسانه ييانه بشكىنيت و بريارى خۆت بدهيت، هيچ شتيك له بنه رته دا چه ق بهستو نيه، هيچ جۆره ياساو دهستوريك بتوانيت به به رده وامى كاريگه رى هه بيت يان گه وره ترين چاكسازى وه باربيئيت، له هيچ باب ته يكدراوه ته وه ئاگايى نه دراوه چونكه ياساو پيسايه ك له گه ل توداله بارو گونجاو نيه تۆ تيكي بشكىنه و كاري پى مه كه، ياساو پيسا به شيكى گرنكى پيويستيه كانى كۆمه لگه ي مه ده نيه. به لام كوئران دواكه وتنى كاري ئەفسانه يى شتيكى ديكه يه له راستيدا له وانه يه زيانه كه ي بۆتاكى كۆمه لگه زياتر له زيانى به زاندنى ياسا بيت، زۆرينه ي ياساو پيسا كۆنه كان شوينه واريان نه ماوه و پوكاونه ته وه، لېږه شدا كاتى ئەوه هاتوه كه ده مه زه رديك له ياسو په فتاره كانى تۆشدا بگريته وه.

### **له مباره يه وه (ئەبراهام لينكۆلن) ده ليت:**

من هه رگيز سياسه تيكم نيه بتوانم هه ميشه به كاري بيهم، به شيوه يه كى ساده بريارمدا له هه رساتيكدرا به جوريك كاره ئەنجام بدهم گرنگترين شوينه وار به جى بيليت..



## مەلەپەندى كۆنترۇلى ناخۇۋە دەردەۋە:

دەردچون لە مەلەپەندى كۆنترۇل لەتۇدا يانى چى؟

بۇ نەمۇنە تۇ لە دەردەۋەى بازىنەيت، ئەگەر لىپرسراۋىتىى حالەتى ھەستە  
بىزىتە رەكائى سائەۋەختى ئىستى خۆتەكەسىك يان بەشتىكى بەدەر  
لەخۇت دابىئىيت تۇبۇچى ھەست خراپىت ھەيە؟  
بۇنەمۇنە بەمجۆرە ۋەلام ئەدەيتەۋە:

دايك و باۋىك خراپىن لەگەل مندا... ئەۋ ھەستەكانى بىرىندار كرد... ھاورىكانى  
مىيان خۇش ناۋىت... ئەمجۆرە شتانە. لەم بارودۇخەدا تۇ لەگروپى  
دەردەكىدايت. ئىستا ھەركات بەپىچەۋانەۋە گەر لىت بىرسىن بۇچى  
دەخۇشەيت؟

تۆۋەلام بەدەيتەۋە: ھاورىكانى لەگەل مندا چاكن... شانسىم گۇپاۋە... ئەۋ  
لەبەرخاترى مىن ھات. بەم حالەش تەشتا لە جوغزى دەردەكىدايت، پاشان  
بەربىرسىتى ئەۋ ھەستانە ھەتە ئەۋانە لەئەستۇى كەسىك يان شىتىكى بەدەر  
لەخۇت دادەنىيىش تەۋ كەسە يان ئەۋشە لەكۆنترۇلى ناۋەكى خۇيداىە،  
بەربىرسىتى ئەۋ ھەستانەى كە ھەيەتى بەدوى خۇيدا كىشى دەكات كەسى  
بەمجۆرەش لەفەرەنگى ئىمەدا دەگمەنە.

كاتى ھەمان پىرسىيارى لىدەكرىت بەمجۆرە دىتە ۋەلام:

مىن خۇم كارى ھەلەم كرد... مىن گەلىك لەقسەى خەلكى دۇپاتم كىردەۋە... مىن  
نىگەرانى ئەۋەم كەخەلكى بىرى لىدەكەتەۋە... مىن ئىستا ۋەك پىئوىست  
ھىزى ئەۋەم نىە لەناخۇشى دۇرىكەۋمەۋە، ھەربەۋ جۆرەى سەنج دەدەيت  
تەۋاۋى پىستەكان بەۋشەى مىن دەست پىدەكەن.

ئەو خودى خۆى بەلپىرسراوى ھەستەكان دەزانىت، بەمجۆرە يەك لەچوارى  
خەلكى بەرپرسىتى ھەستەكانيان پەيوەست بەخۆيان دەزانن ، سى لەچوارى  
تريش ئەمانەبەھەلقولاوى سەرچاوەيەكى دەرەكى دەزانن و خەلكى لۆمە  
دەكەن، ئىستا تۆ لەكام چىنەيت؟

شيوەيەكى گشتگىر تەواوى(ئەبى) باوہ ئەفسانىيەكان ھەلقولاوى سەرچاوە  
دەرەكیەكانن ھاتوون بۆتۆ.

گەرتۆ مېشكت پېرە لە(ئەبى)ى ئەفسانەيى ناتوانيت كۆتو بەندى ئەو  
ئەفسانانە ببەزىنيت ئەوتۆ ئەندامىكى لەگروپە دەرەكیەكە.  
باسەرنجىك بدەينە نمونەيەكى باربارا:

گرفتارى وناپەحەتى ئەو مەسەلەى قەلەوى بوو، كاتى چوينە  
گفتوگۆيەكەوہ وتى:

ھەميشە كىشى لەزيادبوندايە، دايكى ھات ھىشتاوەكو منال پەفتارى لەگەلدا  
دەكات خواردن بخوات، مېردەكەى سەبارەت بەقەلەو بون و زيادبونى كىشى  
كەمتەرخەمە، منالەكانى پشت گوئى دەخەن، ئەويش بۆ چارەسەر و پەھاي  
لەكىشەكەى سەردانى پزىشكى كردوہ دداو دەرمانىكى زۆرو زەوہندى  
بەكارھيئاوہ، سەرەنجام پەناى بردۆتەبەر ئەستىرەناسىك دوعاى دەرمانى  
بۆكردوہ، وپراى ئەمانەش مەخابن ھىچ ئەنجامىكى دەسگىر نەبووہ.

كاتى باربارا بەسەرھاتە خۆى گىرايەوہ من چومە ناخىوہ تىگەشتم  
كەنەيتوانيوہ زالبىت بەسەرخۆيداو كىشى خۆى دابەزىنيت بۆيە ھەموو  
كەسو ھەموو شت لەدژى بون!

دايكى، مېردەكەى، منالەكان، تەنانەت لەشى خۆى، ئەستىرەكانى ئاسمان.



بابارا نمونە و تاقىكردنه ەويەكى كلاسكىكى بوو لەبىركردنە ەوى دەرەكى ،  
دايكى ، مېئردەكەى، منالەكانى، ئەوبەشانەى ناچنە نىو كۆنترۆل لەشە ەو  
ھۆكارى قەلەو بونەكەى بون. ئەوانە ھىچ كامىك لەدىارىكردى خواردن و  
زۆرخۆرى باربارادا پەيوەندىەكيان نەبو، وپراى ئەمانەش بەرنامەى بو  
چارەسەركردن و ئاراستەو ھۆكارە دەرەكەكان بو نەك ويستى خۆى  
لەجياتى ئەوەى بوى دەرەكەويت زۆرخۆرى لەپادەبەدەر خۆى سەرپشكىتى و  
ھەلبىزاردو، گەر بىەويت كىشى دابەزىت دەبىت ھەلبىزاردىكى نوئ  
بگريتەبەر.

بابارا وخەلكى و شتى ترى بەكەمتەرخەم و خەتابار ئەزانى بىروپراى  
كۆمەلگەش دامەزراوى سەرئەو بناغەيەى، كەھەركەس كىشى لەشى زىادى  
کرد دەبىت سەردانى پزىشك تايبەتى ئەو بوارەبكات.

كاتى ھاوپىكانى سەردانى پزىشكيان دەکرد ئەويش بەھەمانشيوە كەيەكىك  
لە ھاوپىكانى پزىشكىكى نوئى دەدۆزىەو باباراش سەردانى دەکرد، دواى  
چەند ماوەيەك بىنەو برۆ بابارا دەستى کرد بەشيكاركردى ئەوانەى تەواوى  
نارەحەتى و گازندەكانى خۆيەتى ئەنجامى ھەلبىزاردەكەى بويە ھوى  
پەيوەندى بەكارى كەسانىترەو نىە، تىگەشت كەئەو لەپادەبەدەر زۆرخۆرى  
دەكات و كەمترىش وەرزش، بۆيە يەكەمىن برپارى ئەوەبو بەرنامەى خۆراكى  
بگورپىت و خووى زۆر خۆرى تەرك بكات، ھەركات ھەستى بەبرسىتى دەکرد  
پەناى دەبردەو بەر وزەى ناوەكى يارمەتى لىدەخواست سەرەنجام باربارا  
تىگەشت نەخۆشى قەلەوبونى ھىچ جۆرە پەيوەندىەكى بەشتىكەو نىە  
بەدەر لەخۆى بىت.

من نەمتوانى گۆرانكارى بەسەردا بېنم ئەو خود خۆى دەسبەكار بولەو  
گۆرانكارىدە، ماوەيەكى خاياند بەلام بەمەولۆ كۆششى فراوان باربارا  
سەرکەوتنى بەدەست هینا بیرو وزەى بەکارنەهاتوی ناوەكى جیگرەوہى  
بیرو وزە دەرەکیەكەى بون، ئیستا ئەو نەك تەنھا کیشى كەم بۆتەوہ بەلکو  
بەژن و بالایەكى گونجاو و پیک و پیکى مەيە و زالە بەسەر بیرکردنەوہکانیدا.

### **كەسانىك كەبەشانس و بەخت و ئىقبال برۋادارن ئەوانە لەيەكەك لەگروپە دەرەکیەكان ھەژماردەكرين.**

تۆ دەتوانیت سەرنجىكى ورد بەدەیتە یاساو پێساكان بۆ بەھێزکردنى وزە  
ناوەکیەكان لەپوى بیرکردنەوہ و ھەستەكان و پەفتار کردن و  
کۆنترۆلکردنیاوہ، لۆمە و سەرزەنشست کردن ئەزمونیكى بەسودە دەتوانیت  
كاتىك بەکاریان ببەیت كەحەز نەكەیت و نەتەوێت بەرپرسیاریتى شتىك  
لەئەستۆ بگریت ئەو پەناگەى كەسیتیەپابەندە بەھۆكارى دەرەکیەوہ  
سەرزەنشست جگە لەبەھەدەردانى كات ھىچ شتىكى تر نیە، ھەرچەندە خەتای  
كەسىك ببینیت ھەركات كەسىك لۆمە بكەیت گۆرانكارى لەتۆدا نایەتەدى  
تەنھا شتىك كەسەرزەنشست دەكریت بازنەو مەلەبەندى بیرکردنەوہت بەرەو  
ھۆكارى دەرەكى پال دەنیتبەو ھۆیش بەلگەيەك بۆ دلئەنگى تۆ  
دادەتاشیت، تەنانەت ئەگەر سەرزەنشست كاریگەرى ھەبیت تۆ بۆخۆتى  
دامەنى، تۆ لەوانەيە سەرکەوتو بیت بەھۆى سەرزەنشستەوہكەسانىتر ناچار  
دەكەت ھەست بەتاوان و نائۆمىدى بكەن.

تەواوى ئەو كەسانەى بەلای تۆوہ قارەمانن ھەمويان مروفن ئەوانیش پۆژانە  
ھەمان كار دەكەن كەتۆیش دەيكەیت، پۆژانە وەكتۆ لەخو ھەلدەستن ،



خۆيان وەك تۆ دەشۆن، وەك تۆ بەرچایی دەكەن، بەھەرھال ئۇوانە لەتۆ  
چاكتەر نین، سیاسەتمەدارو ھونەرمنەندانو مامۇستایان و سەرۆك یان  
ھەركەسایەتیەکی تر ئۇوانە تەنھا کاریك ئەنجامی ئەدەن لیزان و شارەزان -  
نەك زیاتر- ھەركات تۆ ئۇوانە بەلەخۆت پالەوانتەر بزانییت لەمەقامی بالاتر  
بەلەخۆت زیاتریان بزانییت تۆ بەوابەستەیی ھۆکاریکی دەرەکی ھەژمار  
دەكرییت و بەرپرسیارییتی ھەستەچاكەكانی خۆت لەئەستۆی كەسانیتەر  
دەكەیت.

ئەگەر سەرزنشت لەكۆتایی ھیلێكداو قارەمان لەكۆتاییەكە ی تریدا  
دابینیم ئۇوا مەلەبەندی بارنە ی بیركردنە وەكەت لەھیلێکی دیکە دایە.

گەمژە

قارەمان

سەرزنشت

گەر تۆ بۆئەوێ چۆن ھەستیكت ھەبییت یان چ کاریك ئەنجامبەیت سەیری  
دەرەوێ خۆت دەكەیت و بۆھۆكارەكەیشی ھەر لەدەرەوێ خۆت بەدواید  
دەگەپیییت، کاریکی گیلانەت كردو، لەئەستۆ گرتنی بەرپرسیارییتی و خۆ  
لەبری دانان یەكەمین ھەنگاو بەلای دوركەوتنە وەدا لەم(خالەلاوازە) كەسی  
قارەمان ھەرخۆتبە كاتی لەترسی سەرزنشت كردن و قارەمان بون دەچویت  
ئەوكات دەبزوییت و پێپەوی بزاونتی خۆت لەھۆكارە دەرەكیەكان بەلای وزەو  
توانای ناوێکی خۆتدا ئاراستە وەردەگرییت، لەجیھانی ناوێكیدا نەبۆتۆ نەبۆ  
خەلكی (ئەبێ)كان وجودیان نیە.

داوو تەلە بۆدروستی و نادروستی - ھەق و ناھەق -

ليرەدا پرسىيارىك دەر بارەى ھەق و ناھەق دىتە گۆرپى ھىچ جۆرە  
پەيۋەندىيەكى بەفەلسەفەى مەزھەبى يان تەقۋاۋە نىيە، موقەدەسات پىرۋىزى و  
باسكردىشىيان لەشۋىنىك تردايە.

ليرەدا باسەكە بەتۋوۋە پەيۋەندىدارەچۆن ھەق و ناھەق لەھەستى شادى و  
دلئەنگى خۆتدا پىئاسە دەكەيت دورىيە بەشېك بىت لەبىرۋكەكانى تۆ يان  
ھەق و ناھەق بىنن دابىرىن لەبەرامبەرى دژەكانيان وەك پەش و سىپى، ئەرئ و  
نەرئ، چاك و خراپ، پىك و ناپىك، دروست و نادروست، ئەم گۆرپانە بەدۋاى  
نىشاندانى راستەقىنەى وشەى ھەق يان ناھەق بەشۋەندىيەكى پون و ئاشكرا  
لەپەيۋەندىيە خىزانىيەكان و گىفتوگۆى پۆژانەى خەلكىدا بەدىاردەكە وىت.

تاوتۋى كىردنى وت و وىژ لەنىۋانى دولايەندا درىژە دەكىشىت، يەكك  
ھەق دەبىژىت يەككى دىكە ناھەق، تۋىش زۆرجار ئەم وتوۋىژانە دەبىستىت:  
"ھەمىشە بەجيا بىردەكەيتەۋە ھەق بەتۋىيە"

"تۆ ھەرگىز قىبول ناكەيت ناھەق بلىيت"

بەلام ليرەداۋ لەبنەرەتدا ھەق و ناھەق نىن بەلكو جىاۋازىيە راستەقىنەكە  
لەنىۋان خەلكىدايە ئەۋان شتەكان لەدورايى جۆراۋجۆرو جىاۋازەۋە دەبىنن،  
لەھەر حالىكدا گەر لايەنىك بەخاۋەنى ھەق بزانىت ئەۋا بىگومان لايەنەكەى  
دىكە دلگران دەبىت بەمەش زەبرىك بەر پەيۋەندىيەكە دەكەۋىت، تەنيا  
پىگەى دەر بازىۋنىش لەم داۋە سەبارەت بەم خالە لاۋازە ھەق و ناھەق زۆر  
بىرنەكەيتەۋە ئەمەش ھەمان ئەۋپىشنىارەيە كەبۆھاۋرپىكەم كىرد(كلى قورد)  
ئەۋلەگەل ھاۋسەرەكەيدا ھەر پۆژەۋ لەسەر شتىك دەمەقالەۋ مەشت و مېرى بوو  
بۆيە پىشنىارم بۆكرد لەسەر ھەر مەسەلەيەك لەجىياتى ئەۋەى قەناعەتى



پېښكەيت كه خهتاباره و ههلهيهكي كردوه بۆچي بهشيويهكي ساده  
تهوهره ي باسو مشت و مړهكه بهپيچهوانه ي چاوه پرواني خۆته وه بهقازانجي  
هاوسه ركهت ناگورپيت؟

تائه و كاته ي رڼي پيډه دهيت جياواز بڼت، تويش دوباره له ساته تاله كان،  
ئالوزي دهماره كان و گرځبوني ميشك پرگار ده بڼت، (كلي فورد) تواني  
ته وپيښنياره وهرگرځيت و تيدا سه ركه و تو بڼت به و جوړه ش كيښه كه ي يه كلايي  
كرده وه.

ته واوي دروستي و نادرستيه كان، هه قو نا هه قه كان، راست و  
هه له كان سه رجه ميان له (ئه بڼي) كانه وه هه لده قوليت.  
كاتيك (ئه بڼي) كان سه رپيت پيډه گرن كه نياز مه نديت كه سيكي ديكه پوبه پرو  
ده بڼته وه و توشي ده بڼت.

### خوساغ كردنه وه له پلان دانان:

جاريكيان له يه كيك له نه خوښه كان ي خوم پرسى:

ئايا له پلان داناندا كيښه ي نيه؟

له وه لامدا وتى: به لى، نه خير..

له وانه يه توش له پلان داناندا ته نانهت بۆ شتى بچوكيش كيښهت هه بڼت،  
ئه مه جولوه و بزاوتيك ي راسته خو ي له ئاره زوه كانت به دابه شكر دنى شته كان به  
دوچيني هه له و راست، پاشان پلان دانان به هو كاريكه ده ته و پت كار هكهت  
به ته واوي سه ريگرځيت به لام له دودلئ و گوماندايت به رامبه ر هه ريهك له م دوانه  
هه لوښته يهك ده كهيت كات و ته مه نت بيهوده به هه دهر ده دهيت بۆ ره هايي  
له م خاله لاوازه باشته ره به يه كجاري مه سه له ي راست و هه له فه راموش بكهيت،

بۆنمونه گەر من (ا) ھەلبژێرم ئەتجام لێرەدا خۆی بدات بەدەستەوہ بەبۆچونی من ھاوکات لەوانە یە بەگریمانە یەك ئەو ئەنجامە ی دەمەوێت لەخالی(ب)دا بێت بۆیە ھیچ کام لەمانە راست نیە بەسادەیی یەكێك لەگەل ئەوێتر جیاوازی ھە یە، تۆش بۆ ھەلبژاردنەكەت ھیچ گرەنتیەك نیە، بۆرەھا بونت لەم خۆساغکردنەوہ یە دودلی و گومان بۆ راست یان ھەلەبونی شتیك دلتیا نەبم، ئەگەر حەزت لەكړینی پۆشاکیكە، ئەوہ بەلگە ی چاکی و خراپی پۆشاكەكە نیە بەلكو بینین و سەرنجی خودی تۆیە ئەو پۆشاكە بەچاك یان خراپ دەردەخات ، لەراستیدا چاکی و خراپی بونیان نیە، گەر لەبەر پلانێك كە داتناوہ ھەست بەدلتنگی بكەیت ، ئەوا كات بەھەدەر ئەدەیت پاشان ئەمجۆرە بێرکردنەوہ یە ناچارت دەكات لەرابردودا بژیت.

خودی تۆ بیریاردەرە لەئێستادا بەرنامە یەکی جیاواز دارێژیت تاكو ئەنجامی خوازاوت دەسكەوێت ، بەلام ھەرگیز لەریزی ھەلەو راست ، چاك و خراپدا دایمەنێ چونكە ھیچ شتیك لەشتیكی دیکە گرنگتر نیە.

منالێك لەكەناری دەریادا بەسەدەف كەلەك دروست دەكات بەبەرنامەو كاری بەپێوہەبەری جنرال مۆتۆر دەيكات لەروی ئەوہوہ ی بلیم كام یەك لەوانە کاریان جۆر یا ناجۆرتەرە تەواوہ یان تەواو نیە، تەنھا كارەكەیان جیاوازە نەك شتیكی تر.

تۆیش لەوانەبیە وابزانیت بیری خراپ بەدەو نابێت دەربارە ی شتیك بوتریت بەلام بیری دروست چاكەو دەبیست خەلكی ھانبدریست كە پەپرەوی لەمجۆرە بێرکردنەوہ یە بكات، لێرەدا تەنھا ئەگەری مەترسیەك ھە یە ھەرەشەمان لیبكات ئەویش ھاتنەكایە ی تاك تەوہرەبیە، ھەركات ئەم شیوہ یە لەئاست



كۆمەلگەي نەتەۋەيى و نىۋ نەتەۋەيى بەرفراوان بوو ئەۋا مەترسى (توتالى  
تارىيانىزم) دىكتاتورى ھەرەشە لەھەموۋان دەكات، كى بىر يار دەدات؟ ئەمە  
پرسىياريكە ھەرگىز ناتوانى ۋەلامىكى پراوپرى ھەبىت.

كارىگەر بونى تۆ لەھەلېژاردنى راست ناپيۇرئيت.

ھەلېژاردنى راستەقىنەلە (ئەبى) كانەۋە سەرچاۋە دەگرئيت كەتۆ دەتەۋى  
لېيان بەدور بىت دۋاي ھەرچۆرە ھەلېژاردن لەپۋى ھەستى بىزۋىنەرەۋەچۆن  
پۋەپۋى خۆتى دەكەيتەۋە، ئەم پۋەپۋىنەۋەۋىيە لەپۋى كەسايەتەۋە  
لەئىستادا گەلېك گىنگە، بىرى نۆى لەدو پۋەۋە بەكەلكە يەكەم لە (ئەبى)  
بىكەلكەكان دورەپەرىزىيە زىاتر بەلاى وزەي ناۋەكى خۆتدا پىيگەرە، لەپلان  
دانانەبى (خالى لاۋان) رىزكردن، راست ۋەھەلە، كىشەي كەمتر دىتە پۋ.

### زىانەكانى ئەبى و نابى:

ئايا ھەستەكەيت ئەبى لەگەل ھاۋپۆلەكانتدا مېھرەبان بىت، كۆمەكى  
ھاۋسەرەكەت بىكەيت، يارمەتى منالەكان بەدەيت، ھەمىشە بەسەختى  
سەرگەرمى كاركردن بويت؟

ئەگەرلەھەركاتىكدا لەھەرىكە لەم ئەبى يانە كەمتەرخەم بىت، سەرزەنشتى  
خۆت بىكەيت، فشار بۆدەمارەكانت دەچن، بەلام لەۋانەيەئەم (ئەبى) يانە ئەبى  
كان تۆ نىيە ھە خەلكى بن تۆ تەنھا بەئەمانەت ۋەرتگرتوۋ بەتپەپۋى  
زەمەن تىكەلى خوۋ رەفتارەكانى تۆ بوون ھەرۋەھا زۆرىك لە (نابى) كانىش  
ۋەك ئەبى كان ھەن، تۆ نابىت جەسورو گوستاخ بىت، نابىت تورە بىت،  
نابىت كارى نەفامانە ئەنجام بەدەيت، تۆلەھىچ يەككە لەۋبابەتانەي سەرەۋە  
مافى نارەزايىت نىيە، بەلام ئەگەر جگە لەمە بىت ئەۋا بەشياۋى و شايستەيى

تۆرۈمبىرى بەردەكەۋىت، ھاۋكات ھەركات نەتەۋىي ئىۋەبىت كە خەلگى دەلئىن دەبىت بىبىت، كەسىش ئاگادارت نەكاتەۋە تۆ ناتوانىت ھەمىشە ئىۋە بىت كەناتەۋىي بىبىت، بۆيە ھەرىكەت كەم (ئەبىي) يانەلەتۇدا رېشە دادەكوتىت پاشان تۆش ناتوانىت چاۋەپوانىەكانى (خالى لاۋازت) بەجى بىتت، ئىم ناپەخەتiane دەمارگرزى ھەلقوللوى نابەرچاۋ پونى شاىستەى تۆ نىە بەلكە ھەلقوللوى (ئەبىي) كانىكن كەسەپىنراۋون بەسەرتدا.

### گوپراپەلى كوئرانە لەياساۋ رېسا :

ھەندى لەپەفتارو كارگەلىكى دژە مرقايەتى كە لەمىژودا رويانداۋەپەرامبەر رېساۋ ياساكان ئەنجامدراۋون، ئەلمانىاي نازى بەپىي ياسا شەش مىيۇن جولەكەى كوشتو مىيۇنەھا خەلگى بىتوانى لەمالو خالى خۇيان ئاۋارەۋ دەربەردەر كرد، دۋاى كوتايى ھاتنى جەنگ بەرپرسىارىتى ئىم ھەموو تاۋانە خران ئەستۋى (برىرىسىمى) سازمانى ھىزەكانى نازى، سەرەنجام دۋاى لىكۈلىنەۋەۋ بەدۋادا چوون تەنھا كەسىك لەئەلمان بەرپرسى راستەوخۋى ئىم ھەمووتاۋانە دەرگەۋت ئەۋىش(ھىتلر) لەگەل ھەندىك بوون لەدەستو پىئۋەندەكانى پاشماۋە تەنھا ياساۋ رېسا راشى سىەم بون.

لەپاستىدا نىۋەندى رېساكان زىادەپە، لەپوژىكى گەرمادا كۆمەلىك لەنەۋجەۋانان لەدەۋرى يەكىك لەخەۋزەكانى مەلە كردن ئاپۋرەيان بەستبو بۆ مەلەكردن، من بەرپىكەۋت توشيان ھاتم لىم پرسىن بۆچى ناچنە نىۋە خەزەكەۋە مەلەكەتان بكەن؟ وتيان لەكاترۇمىر ۸-۶ ئىۋارە تايبەتە بەپياۋان، وتم خۆ ئىستا پياۋانى لى نىە.



وتيان: ئاخىر دەبىت پەنچاۋى ياسا بىرئىت.!

كاتىك پىشنىيارم بۇ كىرن كەئىۋە نابىت كۆپرانە بەدۋاى ياساۋ پىساكاندا  
بىۋىن بەبى بەلگەۋ لۆژىك ھەرىشەت كۆل بىكەن.

دۋاى ئەمە بەردەۋام بەتەلەفۋىن پەيۋەندىم پىۋەدەكرا كە ھانى مىلان  
بۇخراپە مەدە!

يەككە لەباشترىن نمونەكانى پەنچاۋكىرنى كۆپرانەى ياسا لەسۋپادا پۈيدۈۋە:  
لەيەككە لەسىنەما ھاۋىنەيەكاندا ھەندىك كورسى سۈر تايىبەت كرابون  
بەئەفسەران، لەنىۋە شەۋدا كەفيلم نىماش دەكرا، ھىچ كەسىك لەۋ  
ئەفسەرانە لەۋى نەبون، ھەركىز تەماشائى ئەۋجۈرە فىلمانەشيان نەدەكرد،  
ھەرشەۋىك پاسەۋانىك چاۋدىرى كورسىيەكانى دەكرد، نەۋەك كەسىكى دىكە  
جگە لەۋ ئەقسەرانە لەسەر ئەۋ كورسىيە دانىشەت بۇيە ھەرشەۋە گرۈپكە  
چاۋدىرى دەكرد، كاتىك لەلېپرسراۋەكەيانم پىرسى: بۇ بەجۈرە كاردەكات خۇ  
ھىچ ئەفسەرىك لېرە نىە، ئەۋىش ھەمان ۋەللامى باۋى دايەۋە: مىن ياسا دانەر  
نىم، مىن پىرەۋى ياسام!

ئەگەر تۈش بىتەۋى ھەموو كاتى لەتەۋاۋى ياساۋ پىساكان لانەدەيت  
ھەردەم تۈشى ژيانىكى نائاسۈدە دەبىت، بەلام فەرھەنگ ناگۈپرايەلىۋ  
نارەنچاۋكىرنى ياساۋ قەدەغە كىرۈۋە بەكارىكى خراپىشى ئەزانىت، تۈ  
دەبىتى بىرپار بەدەيت كام لەياساكان كارت بۇدەكات ۋەلەبەرژەۋەندى تۈيە  
پارىزگارى كىرن ۋەنچاۋكىرنى پىۋىست ۋەكەلگە كامىش زىادەۋ ناپىۋىستە  
بى ئەۋەى بەتۈيان كەسانىتر زىان بگەيەنىت بىتۈانرى لىبىرىت.

ھەندىك پەفتارى ئاساۋى كەلە(ئەبى)كانەۋە سەرچاۋە دەگىن:

بىروا بىرون بەۋەيكە ھەرىشتىك شوئىنى خۇي ھەيە ھەتمەن دەبىت  
لەشۋىنى خۇي دابىرىت، واتە چونكە شتەكان لەشۋىنى دىارىكراۋى خۇياندا  
نېن تۆ ناره ھەتت.

گواستەنەۋەي سەرزەنشتى كارەكانى خۇتان بەخەلكى (ئەۋە لەراستىدا  
خەتاي ئەۋبوو كەمن درەنگ ھاتم)  
- خەتاي مەن ئەبوو.

- تۆ دەبىت بچىت بۆ زەماۋەندىك يان كارتىكى پىرۇزبايان بۆ بىئىرىت  
تەنەت ئەگەر خۇشت نەۋىن، لەۋانەيە بۆ كارت كرىن يان كرىنى  
دىارىك ئامادە تەبىت بەلام چارەيەك نىە نەرىت و باۋ دەيەۋىت،  
دەبىت تۆ ھەر ئەمكارە بىكەيت بەھەمانشىۋە لەمەراسىمى ناشتىنى  
تەرمىك يان پىرسەيەك.

تۆ دەبىت لەھەيەك لەبۆنەكاندا ئامادەيت ھەبىت و بەشداريان بىكەيت،  
ئەۋەش نىشان بدەيت ھاۋبەشى خەمىانىت يان سەرى ئەۋازش بۆ خاۋەن  
پىرسەكە نەۋى بىكەيت.

- بەشدارىكردن لەبۆنەۋ مەراسىمەكان و بۆنە مەزھەبىەكان كە  
لەۋانەيە باۋەرت پىي نەبىت يان ھەز نەكەيت بەلام لەبەرخاترى ئەۋەي  
چاۋەپروانى ئەۋەت لىدەكرىت تۆش دەتەۋى كارىكى باش ئەنجام بدەيت.
- پىت باشە لەكاتىكى دىارىكراۋدا بچىتە سەر جىگەي نوستن،  
ھەرچەندە ماندووت، بۆعەشقبازىلەگەل ھاۋسەرەكەتدا ھەلومەرجىكى  
تايىبەتت بۆدانائەۋە بۆزىيانى پۆژانە بەپىي باۋى فەرھەنگ و كۆمەلگە.



- فشارهينان و زۆر ليكردى منالەكان بۆ بەدەستەينانى نمرە و پلەى بەرز لە قوتابخانە، خويىندن، فيربون، ئەك بۆرە زامەندى خودى خۆتان بۆئەوەى سومبولى ئەوان لەكارنامەكانياندا دەرکەوتت.
- ئايا ئەم جلانە جوانن، ئايا ئەم مۆبيلە، كتيبە، ئەم كارەچاکە، بەدواى شتىكى چاكدە گەران، لەنيگەرانيدا ئەتليتهو، پاشان بەبى خۆيەكلايى كردنەو دەست دەكەيت بەدانانى پلان.

### هەندىك ستراتيژە بۆ لەناوبردنى (ئەبى)كان

بەشيۆەيەكى گشتى رەهابونى تۆ لەم خالە لاوازە پيويستى بەبريارو كارکردنە بەجۆرىك بتوانيت لەو رېگەيەو کەفترکراويت جياواز بيت ليرەدا سەرنجى ئەم ريتمايانە بدە:

● بەبەرچاو پونیهو سەرنجى رەفتارو کردارەكانت بدە، خوو خدەكانت بخەرە ژير ليکۆلينەو دەو پاشان لەخۆت بپرسە: تۆچۆن بەرگەى ئەم هەموو(ئەبى)يانە ئەگریت بەراستى بروداريت ياخود ئالودە بویت بەمشيۆەيە هەلسوکەوت بکەيت؟

● پيرستىك ئامادە بکە لەو رەفتارو کردارەنى پيىت وایە زيادەو بيهودەن تۆ لەئەنجامدانيان گلەييت هەيە، پاشان بپروکەو رەفتارىك کەبەچاکیان ئەزانيت و بەکەلکە بيانوسە.

● کۆت و بەندى باوەكان بشکينە، بەرنامەى خۆت بەگەر بخە بۆنمونه گەر پيىت باشە درەختى شەوى کريسمس ٣رۆژ بەرلەکريسمس برازيتەو ئەوەى تۆ پيىت باشتەر ئەوەيان هەلبژيرە.

• ھەندىك لەوداب و نەرىتەنەى كەزىادەو بىكەلكە بەدۆست و خزمەكانت بلى  
لەوانەىە تۆ بتوانىت داب و نەرىتەىكى باشترو بەكەلكتر بىتەنە كايەو.

• چ دەستورىك دەدەىتە خەلكى، لىيان بىرسە بەراستى نىازمەندى  
دەستورن يان بەپىى سەلىقەى خۇيان دەجولتەو و كاردەكەن، بەلكە  
بەبى رەچاوكردنى دەستورەكانى تۆ كارى گرنگتر بىتە كايەو.

• بىرلە بىرلەكانت بكەرەو بەچاوپۆشى لەراست يان ھەلە بوون جىاوازى  
ھەىە، كاتى دەركدنى بىرلار متمانە بەخۆت بكە.

• پشت مەبەستە بەوھۆكارە دەرەكىانەى سەرکەوتنت بۆ زامن دەكات.

• ھەولبە لەساتەو ھەختى ئىستادا بژىت دەستورو باو رەكانى خۆت بۆ  
ئەم ساتانە بەكاربىتە.

• لەئاخاوتن و وتو وىژدا ھۆكارى كىشەكانت مەدەرەو پال خەلكى  
سەرزەنشتى خەلكى مەكە، لەگلەىى و گازندە كردن و تۆمەتباركدنى  
خەلكى دورە پەرىزبە.

• چاوەپوانى گۆرانكارى خەلكى مەكە، بزەنە ھەركەسىك مافى خۆىەتى  
ھەرچىەكى بویت سەرپىشكە، تەنانەت ئەگەر ئەو ھەى ئەو ئەىەویت لەگەل  
خواست و سەلىقەى تۆدا نەگونجاو بىت.



## دەبىت كى سەرزەنشت بىكرىت؟

باوك و دايك، دايە گەورە، باوگەورە.

بۆماوہ.

كارخانه

قوتابخانە، مامۇستە، دايك

بۆماوہ، دايك.

بارى ئابورى، تەلاق، منالەكانم.

پقيان ليّمە، نەخوشى.

سەرۆك كۆمار، سەرۆكەكانى ئەمريكا، فۆرد، نيكسون، ئەوانىتر،

كۆمونيست، مرقايەتى

با، ھەتاو.

ئەوہى دەربارەى خۆم و ژيانم رقم لييان دەبىتەوہ:

من دوچارى لاوازى بينايى بووم.

من لەبىركارىدا كۆلم...

من زۆر بالا بەرزىم...

من خەمگىنم...

من لەحالى دنيا دلتهنگم...

ئىستا پىرستەكەت بينى، سەرنج بدە ئىستا خەتاو سەرزەنشتەكان لەبەر

ھەستى دلتهنگى و پەژارەيەك ھەمووى بەئەستوى خەلكى و شتى تر

دەكەيت ئايا لەتودا ھىچ جياوازيەك ھەيە، تۆ ھىچ نەگۇراويت، تەواو

ھەرئەوہيت كەھەيت، ئەگەر سەرزەنشتبەكەيت يان نەكەيت تۆ ھەرئەوہ بويت

كەھەيت. مەگەر ئەو ەى كەدەست بەكارىك بىكەيت كەئەم ەالەتى كىنە  
ئامىزەت لى دورىكە وىتەو. تۆ دەتوانىت ئەمە بىكەيت سەرمەشقى خۆت پەى  
بىەيت بەبى ەودەبى سەرزەنشت كىرن.

بەدەنگى بەرز پايگەيەنە تۆ خەلكت سەرزەنشت كىردوۋە ئىستا بۆ  
پىزگارىبون و پەھابى لەدلتەنگى و ناخەزىەكان بەدل كاردەكەيت و  
ئەمەش مەبەستى تۆيە خواست و پەفتارەكانت ئاگى تەواوت  
ەەيە.

بىپارىبدە، تەواۋى ناشادمانىەكان كەھەلىان دەبىژىرىت ەەرگىز  
پەيوەندى بەكەسىترەو ە نىە بەلكو ئەنجامى پەفتارو كىردارى  
خۆتە، ەمىشە ئەو بەخۆت بسەلمىنە ەەركات پەنا بەرىت بۆ  
ھۆكارە دەرەكىەكان لەوانەيە ناخۆشچالى بئەفرىت.

خۆت پايىنە ئەو ەى خەلكى دەيكات نابىتە ھۆى تىگەرانى تۆ، ئەو ە  
كاردانەو ەى تۆيە سەبارەت بەپەفتارى ئەوان لەجىياتى ئەو ەى بلىىت  
ئەوان نابىت ئەو پەفتارە بىكەن بلى: پىم سەيرە بۆچى لەو ەى ئەوان  
ئەيكەن خۆم نارەحەت بىكەم...!



## (دادپەرورەرى)

ئەگەر دىنيا لەسەر بىنەماي دادپەرورەرى دروست بىكرايە ھېچ زىندەۋەر ئىك تەننەت پۇرۇشكىش زىندوو نەدەبو، بالئندەكان كرم خواردىيان لى قەدەغە دەكرا، خواست و خەزەكانى ھېچ كەس نەدەھاتەدى.

ھەلومەرجى ژيانى ئىمە لەسەر ئەو بىنەمايە دامەزراۋە بەدۋاي دادپەرورەرىدا وىل بىن بەلام كاتى دەستمان لىي گىرنايىت ھەستى تورپەبون و خەشم و نىگەرانى دەبزۋىت ئەمەش كىتومت وەك ئەۋەيە بىمانەۋى بەدۋاي سەرچاۋەى جوانى، ئاۋى خەيات يان جۇرئىك لەم ئەفسانانەدا بىرۋىن.

دادپەرورەرى نىيە، ھەرگىز نەبوۋە، ھەرگىزىش نابىت، پاشان مەرچەكانى ئەم ژيانە لەدىيادا لەسەربىنەماي دادپەرورەرى دروست نەكراۋە، بالئندەكان كرم دەخۇن ئايا ئەمە ستەم نىيە؟

جالجالۆكە مىش دەخاتە داۋى ھىلانەكەى خۇى پاشان دەيخوات! ئايا ئەمە بەپىيى بىرۋىرۋاي مىشەكان دادپەرورەرىيە؟ گورگ مەردەخوات، پىشيلە... مىشك تۆھىتدەت بەسە سەيرىكى سىروشت بىكەيت ودىنبايىت دادپەرورەرى نىيە، زىيان لافاۋ، زەمىن لەرزە زۇرئىك لەئاشوبەكان ھەموۋى دژى دادپەرورەرىيە.

دادپەرورەرى مەسەلەيەكى تەماۋى ئەفسانەئامىزە، تۆ دەتوانىت خۇشچالى شادزىيان، يان خەمگىنى ناشادزىيان ھەلبىزىت، ئەمە ھېچ جۆرە پەيۋەندىيەكى بەنادادپەرورەرى كەتۆ لەدەۋرۋىيەرى خۇت دەيىپىنى نىيە. ئەمە بىرۆكەيەكى تال و بەدبىنانەيە لەمروڧايەتى و دىيادانىيە بەلكو گوزارشتىكى واقىي لەۋشتانەيە كەلەدىيادا ھەيە.

فەرھەنگ بەلگىنى دادپەرۋەرلىك ئىدارىسى سىياسەت مەداران لە گفتوگۇكانىدا ئامارەنى پىدەكەن (ئىمە نىازمەندى دادپەرۋەرلىك) بەلام تەك پۇڭ بەپۇڭ بەلكو سەدە بەسەدە بىي عەدالەتى درىژە دەكىشىت، ھەژارى، جەنگ، تاوان، فەسادى، ئالودەبون بەمادەنى ھۆشەلەن ئىياندە بەر بلالو دەبن.

### جەسۇدى لەرۋى عەدالەتەۋە

ئەگەر جەسۇدى لەسەر پىگەنى ئىيانتدا ھەيە و ئازارى ناخت ئەدات لىرە دەتوانىت مەبەستىك دىارى بىكەيت دورەپەرۋىز بىت لەبىرى خراپو ناخۇش.

لەپاستىدا جەسۇدى بانگەشەيەكە كەستىك تۆى لەپىگەيەكى دىارىكراۋەۋە خۇش بويت و تۇش بلگىت(ئائەمە وانىە) ئەمەش خەسلەتتىكە كەلە متمانە بەخۇبونەۋە ھەلدەتۇقىت كەسانىك خۇيانىان خۇشەۋىت جەسۇدى ھەلئابزىرن و نايەلن لەبەرخاترى رەفتارى خەلگى ئارامشى دەرونىان تىك بچىت.

نمونەيەكى جەسۇدى پەيۋەندى بەيەكىك لەنەخۇشەكانى منەۋە ھەيە لەپادەبەدەر لەخۇى نارازى و تورەبوو چونكە لەبارەنى پەيۋەندى و خۇشەۋىستى مىردەكەيەۋە لەگەل كەسانىكى تردا ئىرەيى دەبرد.

مىشكىكى ئالۋىزى ھەبوو ھەللىدەدا ھۆكارەكانى بزانىت ، بەدەۋام پىرسىارى دەكرد ئاخىرمن چ تاۋانىكم كىردە، ئايا ۋەك پىۋىست لەگەللىدا نىم؟

پىرسىارگەلىكى لەمجۆرەنى دۇپات دەكردەۋە.(ھىلىن) بەردەۋام لەم كىشەيەدا بوو چاۋدىر بوو بەسەر جۈلەۋ رەفتارى مىردەكەيەۋە زۆر دەگىراۋ بەردەۋام لەنىۋ تورەيى و ھەلەشەيىدا دەتلايەۋە، بىرى ھەلەى ھىلىن بەرەۋ تاعەدالەتى



كېشى دەکرد، رەفتارەكانى مېردەكەى بەئاسايى وەرنەدەگرت ھەمىشە بەدواى رېگە چارەدا عەدال بوو دەگەرپاۋ لەبەرخۆيەو دەيوتهو، بەراستى و ھەقانىەتى خۆى ھەزاران بەلگەى پوچ و بى بناغەى دەھىنايەو لەحالىکا ھىچ كامىكىان پەسەند نەبوون، پاشان ماھىەتى خۆشەويستى كارىكى سروشتىە خۆرسكىكى خواوەندىە ھىچ جۆرە پەيوەندىەكى بەژيانى ھاوسەريەو نىە چونكە ھيلين دەيتوانى خۆشەويستى مېردەكەى بۆخەلکى بەدیدیكى گەشبىنىەو وەرگريت ھىچ بيانو ئەملاولای ترى بۆدانەتاشىت، خۆيى و مېردو خېزانەكەى لەتەرازوى تاواندا جېگىر نەكات، ژيان لەخۆيى و مېردەكەى تال نەكات، بەمکردارەى جگە لەوہى خۆى دەھاويشتە ژىر فشارى ئەمجۆرە بىرو بۆچونە زيانبەخشەو بەلگە ژيانى تىكەل بەخۆشى و كامەرانى بۆخۆى بەمجۆرە بىرکردنەوہىە دەکردە دۆزەخىكى سوتىنەر.

### ھەندىك لەبانگەشەكانى عەدالەت.

- چاۋ لەسەر بون و چاۋ تىپرین لەكەسانىك بۆ ئەنجامدانى كارىك زياتر پارەيان دەسدەكەويت يان لەدەسپەنج و ھەقيكى زياتر سودمەندن.
- دوبارە كردنەوہى رىستەى(ئايا من لەگەل تۆ بەمجۆرە رەفتارمکرد؟) چەمكى ماناى ئەمجۆرە رىستانە ئەمەيە تۆحەز دەكەيت ھەموو سەرچەم وەكو تۆ بن.
- گەر ھەمىشە سورىت لەسەر ئەوہى ھەرشىك وەك خۆى و بەنەگۆرى بىمىنىتەو ئەوا وتەى ئىمرسۆن بىنەوە يادى خۆت:  
كەسانىك خواوەنى مېشكىكى بچوكن بەمجۆرە بىردەكەنەو...

گەر تۆش بته ویت هه موشتیک به ئاراسته یه کی پیکدا بروات ئه و تۆش له م  
تاقمه یه .

- له ورووه تۆ عه داله ت ده ویت که ئه نجام به دلی تۆ بیت .
- سکالا کردن له ناعه داله تی له ده ست مناله کان ، دایک و باوک ، هاوسی ،  
کۆمه لگه ، پاشان هه له چیت و لۆمه ی خه لکی ده که یه که ئه ی وای ...  
عه داله ت باری کردوه ، له جاتی لۆمه کردنی کۆمه لگه و خه لکی سکالاو  
گله یی ، سه رنجیکی قوولی ناتوانایی خۆت بده و بریار بده و بزانه  
گونجاوترین شتیک تۆ به دلت بیت چیه ؟

- ئه گەر ئه و بتوانیت ئه م کاره ئه نجامبدات ئه و منیش ئه توانم ...  
لیره دا تۆ کاریک یا کرداریک به ره فتاری که سیکی دیکه نیشان ده ده یه ، ئه و  
ئه توانیت نیشانه یه که له ناسه لامه تی و نائاسایی بوینیت و به های راسته قینه ی  
تۆش له که دار بکات له کاتی لیخوڕینی ماشینییدا له هه قی شۆفیڕیکی دیکه  
ده خۆیت و پیگه ی پۆشتنی ئاسایی خۆی ناده ییت ئه ویش هه مان کرداری تۆ  
له به رامبه رتا دوباره ده کاته وه به کورتی ژیا نی خۆت له پیره و ی مه ترسیدا  
به هه ده ر ئه ده یه ، پاشان بزواندن هه ستی عه داله تخوازی ده گاته لوتکه و  
زیاتریش له یاری منالان ئه چیت (ئه و له منی دا منیش له و) ئه مجۆره ره وش و  
بیرکردنه وه یه زیاتر له نیو منالاندا باوه که هه زاران جار له ره فتاری باواندا  
بینومه ، کاتی ئه مجۆره ره فته ره بیئرخانه دوباره ده بنه وه گه وره ده بیت و  
فراوانی به خۆیه وه ده بینیت ئه وکات بلای جه نگ دیته گۆرپی .



## ھەندىك حالەتى دەرونى دەربارەى بانگەشەى عەدالتخوازى

تۆ....

كاراترين بەلگەو نىشانە كەلە بانگەشەى عەدالتخوازى تۆدا بونى

ھەيە بەمجۆرەيە.

- ئەتوانىت ھەستى پازى بون لەخۆتدا بەدى بينىت ئەمەش تاكە پىگەيەكە كەھەستى پازى بوونوباشتر بوون لەتۆ دەردەبرىت تاكاتى كەتۆ بەمجۆە بانگەشەى عەدالتخوازى ئەفسانەيە بۆ ھەر شتىك بكەيتە پىئوھرو حسابى بۆ بكەيت لەوانەيە قايل بونى ناخت زامن بىت بەلام چركە ساتەكان لەژيانىكى بى سەرئىشە خالى نىە.
- دەتوانىت بەبى لەبەرچاۋ گرتنى عەدالت لەژىر بەرپرسىەكان دەرچىت و بىسپىرىتە كەسانى دىكە، لەمەترسى و ئەنجامى كارە گرانەكان و گۆرپىنى كارەكان دوركەيتەو ھەلبەت تا كاتى تۆ ھۆى راستەقىنەى گۆرپىن و گۆرپانكارى خۆت لەم ناعەدالتىانە بگۆرپىن و لەناچن ئەمەش كارىكە مەحالەو ھەرگىز سەرناگرىت.
- پۆچون و نووقم بوون لەبىركردنەو ھى عەدالتخوازى دەتوانىت ھەستى سۆزۇ بەزەيى خۆت و خەلكى بەلاى تۆدا كىش بكات، تۆ لەدنياى ناعەدالتىدا ژيان دەبەيتە سەر كەچى تۆو دەرو بەرت دەبى بۆت بەداخ بن ئەمەش يەكىكە لەو تەكنىكە مەزنەى بۆ دورەپەرىز بون سەرنج بەزەيى خۆت و خەلكى دەبەتە ھۆى ئەو ھى كەتۆ خاۋەنى پىيارى خۆت نەبىت ھاۋكات تۆ دەبىت بەسەر خۆتدا

زال بيت، له به راودکردنى رەفتارەكانى خۆت بە خەلكى دورە پەريز  
بيت.

● بەمشيويه له كاريگەر بونى خۆتدا دەستەوسانيت، پاشان ئەگەر  
بليت چونكه ئەو يان ئەوان نايانەوى كاريك ئەنجام كاريك ئەنجام  
بدەن منيش نامەوى. بيانويهكى ناقولا هەلقولاوى سستى و تەمەلى  
ماندويتى و ترسيكى زۆرت بۆخۆت هيناوه.

● ئەو يان ئەوان بوارىكت بۆ گفتوگۆ بۆئەرەخسيئن يارمەتيت ئەدەن  
تاكو دەريارهى خويان يان خەلكى دەرويهرت قسە نەكەيت تەنها  
سكالا لەناعەدالەتیهكان بابەتى باسەكەى تۆ بيت و هيجى تەرت  
لەدەست نەيەت ئەوا چركە ساتەكانت بەمجۆرە دەوتيت.  
هەندىك ستراتيزە بۆ هەلاتن لەسيستمى وابەستەبوون  
بەعەدالەتخواری:

پيرستىكى هەمە لایەنەلەجياتى ناعەدالەتى خۆتدا ئامادە بكە  
ئەوپيرستە وەك ريتماييهك لەچالاكیه كاريگەرەكاندا بەكاربێنەو  
ئەم پرسيارە لەخۆت بكە:

ئایا ئەگەر من توپەو ناپەهەت بى عەدالەتى و ناھەقى لەناودەچن؟ بۆ  
نمونه

نەخیر. لەبیرکردنەوهى هەلەو پوختنەر كەتوپەبونت بۆدينى شالاولى  
بۆبەرەو بەرەو پيگەى بەختەوهرى هەنگاوبنى بەمجۆرەش كەوتنە نيو داوى  
عەدالتخواری بيكهلك دەريز دەبيت.



• كاتى بەكەسىك دەلىت : ئايا من لەگەل تۆ بەجۆرە پەفتارم كرد؟  
يان ھەر پستەيەكى دىكەى ھاوشىۋەى ئەو پستەكەت بگۆرەو بلى:  
تۆكەسىكيت جىاوازىت لەگەل مندا ھەيە، ھەرچەن قبولكردنى ئەو  
بۆمن گرانە... ئەو پستەيە گرىت نادات بەكەسەو بەلكو  
دەتكاتەو.

• ھەلبەدە لەھەر بەرنامەو بىرپارىك بىكۆلىتەو بەلام نەك پىت واپىت  
تەنھا ئەم بەرنامەيە بۆ گۆرپىن و گۆرپانكارى پىش ھاتەكانى ژيان  
بەسە، " كارلۇس كاستاندا" دەلىت: كەسى دانا ئەو كەسەيە  
نەبەبىركردنەو لەبارەى كارو چالاكى و نەبەبىركردنەو دەربارەى  
دوا ئەنجامى كار بەلكو بەكارو چالاكى كردارەو دەژى، ئەو  
دەيزانى ژيان بەزوىي كۆتايى دىت ھىچ شتىك گرىگ نىە لەشتىكى  
تر.

• لەبەروردكردنى خۆت بەخەلكى وھۆكارە دەرەكەكان دورەپەرىزبەو  
بزانە چىت دەوئە ئەوئە خەلكى ھەيانە يان نىانە پەيوەندىەكى  
بەتۋە نىە.

• چەندەت لەتوانادايە بۆ كرىنى دىارىەك بىكرە مەلى ئاخۆ ئەو  
چەندى بۆمن خەرج كردو.

• لەبارەى عەدالەتەو بەكرىە نەك سكالاکەر، ھەرچۆرە ناعەدالەتىەك  
ئازارت پىدەگەيەنى لەسەرچاۋەيەكەو ھەلدەقولىت ھىچ  
پەيوەندىەكى بەئازاردانى دەرونى تۋە نىە.

• وريابە بە ھەلەدا نەچیت تۆلە سەندەنەو ە پڭگەيەکی ترە کەتۆ بچیتە  
ژیر کۆنترۆلی خەلکەو ە کارێک ئەنجامبەدە برپاریارت بۆدابیئت نەو ە ک  
خەلکی برپاری بۆ دابیئت.

### لە پەخستنی کار دورە پەریزە :

پەخستنی کاری سودە.... ئایا تۆش لەگروپی ئەوجۆرە کەسانەیت  
کاری ئەمۆ دوا دەخەیت و دەیخەیتە سبەی؟  
ھەلبەت تۆ ئەگەر وە ک زۆرینە ی خەلکی بیت وەلام ئەریە... بەلام تۆ پیت  
باشە بۆ ەنجام گەیانندی ھەندیک لەکارەکان نیگەرەن نەبیت یالەوانە یە  
لە ھەندیک کاری گرانداپتەو پیت بە ئەنجامیان بگە یە نیت بە ھۆکاریک  
بە ھەلپەسیراوی یان پەخستن بگە یە نیت.  
ئەمجۆرە کار پەخستنە مۆف دەگۆرپتە کەسیکی شەکەت و ماندوو. ئەم خالە  
لاوازە گشتگیرە و زۆرکەمن ئەو کەسانە ی ئەنجامی کاریک پە ک نەخەن  
پەخستنی ھەرکاریک لەپاستیدا واتە ئەو کارە بوونی نیە ھاورپی نیگەرانی و  
شپرزە بوونە، گەر ھەست دەکەیت پەخستنی کارەکان سەقال بون و  
نیگەرانی بۆناھیتت لەم حالەتەدا بە ھەمو ھیزی خۆت پە یو ەست ببە  
پیو ە ی واز لەم بەشە ی ئەم پەرتوکە بیئە، بە ھەر حال پەخستنی کار بۆ  
زۆرینە ی خەلکی ھەلاتنە لەژیان .



## ئومىدوار بوون، ئارەزو بوون، جە تەمى

ئەم سى ھەردازى بزوینەرە پەكخورانى كار ھوشيارو ئاگا دەكات  
لەرەفتارى ئائىسايى دەريان دىنىت:

- من ھىوادارم ھەموو شتىك رېك و پېك بېت.
- من ئارەزومەندم ھەموو شتىك چاك بېت.
- لەوانەيە چاك بېت .

تاكاتى تۆ بلىيت لەوانەيە چاك بېت يا ئارەزومەندم لەراستىدا تۆ دەتەويت  
بەم ھۆكارو بەلگانە بۆ ئەنجامنەدانى پېشنىارى ساتە وەختەكان خۆت  
بەكەيت، تەواوى ئەم ئارەزو ئومىدەوار بونانە كات بەفەرودانە، ھىچ لەمانە  
تائىستا نەيانتوانىوہ كاريكى پراوپر وەبەربىتن.

ئەمانە تەنھا زاراوہ و دەستەواژەى روكەشن گوجاۋن بۆ ياساغ بوون و  
نەكردن، تۆ شانەكانت ھەلتەكېنە، كاريك بېيارت بۆداوہ دەسبەكاربە تيايدا.  
تۆ دەتوانيت دەسبەكاربىت لەھەركاريكدا كەبەچاكى بىرت لېكردۆتەوہ، تۆ  
ھىزو توانات ھەيە تەنانەت تۆسقالىك كەمت نىە، بەلام لەدەرەنجامى پەك  
خستندا بۆ ھەركاريك بۆ كاتى داھاتو، نەمانى گومان، دودلى بىرى ناقولا  
لەناخى خۆتدا دەنئىزىت، پەكخستن (خالىكى لاوازە)

كەبەبزاۋتنى ھىزى سات و چركەكانى تۆ دەخوات و فىلى دلىابونت لىدەكات  
كە گوايە لەداھاتودا ھەموو شتىك جۆر دەبىت و دلخۆشت دەكات.

## (مۆل بون وقە تیس مان)

لیره دا ئەم پرستەیه دەتوانی چرکەساتەکانت لەحالەتی مۆل وقەتیس ماندا  
بەئێتەوه (من ئارام دەگرم تابارودۆخەکه باشتر دەبێت) ئەمە دەبێتە پێرەوی  
ژیانی هەندیک کە هەمیشە چاوەڕوانەیی پۆژیکن کە هەرگیز نایەتە پێش...

پۆژیک یەکیک لە نەخۆشەکانم بە ناوی (مارک) سەردانی کردم، سکالای لە دەست  
هاوسەرگیریه سەرنەکە وتووە کە ی دەکرد (مارک) تەمەنی ۵۰ سال و زیاتر دەبو  
نزیکی ۲۰ سالیک دەبو هاوسەرگیری کردبوو.

کاتی دەربارەیی هاوسەرگیریه کە ی کەوتینە مشت و مەر، دەرکەوت ماوەی  
سکالا کردنە کە ی (مارک) درێژخایەنو لە سەرەتاوە دەستی پێکرد:

لیم پرسى: چ هۆکارێک وای لیکردیت ئەم چەندین سالە بەردەوام بیت وتی:  
من ئومیدەوار بووم بە تێپەرینی زەمەن باشتر بێت دواى ماوەی ۲۰ سال  
ئومیدەواری هێشتا (مارک) و هاوسەرە کە ی ئازار دەچێژن و هەستی بەدبەختی  
دەکەن.

کاتی زیاتر چوینە نیو کرۆکی باسە کە وه لیم پرسى:  
ئایا تائیسستا بۆ یەکلایی کردنە وه ی ئەم کێشەیه بێت لە پرێگە چارە  
کردۆتە وه؟

بەلێ... ئەو تەنها کارێک لە دەستی بێت تەنها لە پەییوەندی سیکیسی دورە  
پەرێز بوە.

ئومیدەوار بوە بە تێپەرینی زەمەن ئەم مەسەلە یەخۆی بەخۆی چارە بکات،  
لیره دا (مارک) بیرە هەمیشە ییە کە ی خۆی دوباررە دەکردە وه "من دایا بووم  
خۆی چاک بێت"



مارك و ھاوسەركىرەكەى نمونەى ھاوسەركىرەكەى حالەتى قەتەس مانە .  
ئەو بۇ مەسەلەكانى ژيانى خۇ تەواو كەمتەرخەم بوو، سالانىكى دورودرىژ  
بەكەمتەرخەمى و بەوتنى ئەو پستە خۇى دلخۇش كىدوو .  
ئەگەر من ئارام بگرم و چاوەپوان بكەم و كاریك نەكەم لەوانەىە مەسەلەكە  
خۇى بەخۇى یەكلایى بكاتەو، بەلام (مارك) تیگەشت ھەرگیز ھیچ شتیك  
خۇى بەخۇى چاك ناكات لەھەمان دۇخى خۇیدا دەمینیتەو بەلام ھەرگیز  
باش نابیت .

شتەكان ، پوداوەكان، بارودۇخەكان و خەلكیش خۇبەخۇیان ترۇقى  
ناكەن ئەگەر لەژيانى تۇدا پەونەقیك ھاتۆتە گۆپى بەو ھۆكارە  
بوەتۆدەسبەكار بویت لەئەنجامدانى كاریكدا كەجیگیر بوو ، بیلن  
باسەرنجیكى وردتر لەبابەتى پەكخستەن و دواخستەن بۇ پەھابون لەو  
پەفتارەبەدو نەشیاوہ ریگەىەكى سادەتر بدۆزینەو ئەمەش  
(خالیكى لاوازە) كەتۆ دەتوانیت بەبى بیرلیكردنەوہى زۆر لەمبشكى خۇتى  
دەرىكەیت چونكە ئەو خالە لاوازە تۆبەتەنھا بۇ خودى خۇتت دروستت  
كىدوہ، فەرھەنگو كۆمەلگە كەخاوەنى زۆرىك لەخالەلاوازەكان لەمەدا  
دەستى نیە ...

### ھەلپەساردن و پەكخستەن چۆن كاردەكەن :

دۆنالد ماركۆ نیسى " ھەلپەساردن و پەكخستەن بەھونەرى خستەن  
دوینى ناوژەد دەكات منیش ئەمەى بۇ زیاد ئەكەم " ھەلاتن لەمپۆ، تۆ  
دەزانیت ھەندىك كاری دیاریكراو ھەن كەدەبیت ئەنجام بدرین بەلام ھەندىك

لەوکارانە ھەرچەند بەخۆت دەلئیت ئەنجامیان دەدەم ھەرگیز ئەنجام نادرین،  
کارێک تانیستا دەتوانیت بە ئەنجامیان بگەیەنیت، بپار دەدەیت لەداھاتودا  
ئەنجامی بدەیت ئەمەش بیانویەکی ناقولایە بەلام ھاوکات قبولی دەکەیت  
لەراستیشدا بەخۆت دەلئیت: من دەزانم دەبیت ئەمکارە ئەنجام بدەم بەلام  
ئەترسم بەچاکی نەتوانم جێبەجێ بکەم، یان ھەرچەزەم لێ نەھەربۆیە  
بەخۆم دەلئیم ئەمە لەداھاتودا ئەنجام دەدەم بەلام پێ بەخۆم نادەم بەخۆم  
بلیم بەلێ سەر لەمکارە دەردەکەم چونکە تەنھا پێگەیەکی ئاسانتر بۆ  
قەناعەت پێکردنی خۆم ئەم پێگەیە.

گەر تۆ لەو کەسانەیت بەمجۆرە دەرئیت دەلئیت و دەتەوێ لەداھاتودا  
بەجۆریکی دیکە بژیت تەواوی بانگەشەکانت پوچ و بەتالە تۆ کەسیکت  
ھەمیشە بانگەشی ئەوە دەکەیت ھەرگیز کارێک بەکاملی ئەنجام نادەیت.  
دیارە لێرەدا مەسەلەی پەكخستن سنووریکی تاییبەتی خۆی ھەیە پێدەچیت  
کۆمەلێک شت بۆماوەیەکی دیاریکراو پەك بخەیت، تالە فرسەتییکی لەبارو  
گونجاوداو بەرلە بەغیرۆدانێ کات ئەواتە ئەنجامبدەیت، ھەندێک بەبیانوی  
ئەوێ زۆر سەرقالەو کاتم ئیە ئەنجامی کارە کە دوا دەخەن، ھاوکات کەسانێک  
ھەن سەرقالیان لەپادە بەدەرە کەچی کارەکانیشیان لەکاتی دیاریکراوی  
خۆیدا بە ئەنجام دەگەیەنن.

ھاورپیەکم بەردەوام سەرقالی زۆر جەنجالی لەپادە بەدەری ھەبوو ھەمیشە  
گلەیی دەکرد، لەمبارە یەو ھێندە قسە ی دەکرد بەلگەو بیانو گەلێکی  
دینایەو کە گۆنگری وەرس دەکرد، بەلام بەسەرئێجدا نیکی ورد دەرکەوت  
ھاورپیکەم بەپێچەوانەی قسەکانی سەرقالیەکانی شایانی باس نین، ئەو



كۆمەلېك پىرۆژە لەمىشكىدا ھەبوو شەوانە بېرى لىدەكردەو، بەرلەوھى  
بىخەوئىت بەلئىنى بەخۆى دەدا ھەرلەبەيانىەو دەسبەكار بىت بەلام چۆن بەم  
خەيال بلاوئەو چاوەكانى دەچنە خەو؟ دلىابو ناتوانىت ئەنجاميان بدات  
ھەر ئەم بىيانو دەبونە ھۆى ئارامى بەئاسانىش پالى خەى شىرىنى  
لىدەدايەو.

تۆ ھەرچى بلئىت ئەو وئەيە نىت بەلكو كردارو رەفتارەكەتە  
بەرەوشىكى راستەقىنە دەتنوئىنى، ئەوھى تۆ لە چركە ساتەكانتدا ئەنجامى  
ئەدەيت تەنھا رېنماو نىشانە چنەتى كەسىتى خودى خۆتە.

### رەخنەو كردار:

بەچاو پۆشى كردن لەرەخنەگرتن كەپىگەيەكە لەژيان، ھاوكات  
تەكنىكىشە، دەتوانىت بۆ دورەپەرئىز بوون بەكارى ببەيت، كەسىكى بىكار  
نۆرجار بەكارەكەى دەچوئىنى، واتە كەسىك لەلىوارى چالئىكدا دانىشىتو  
تەماشايەكەت.

رەخنەگرتن ئاسانە، بەلام ديارە ئەنجامى ھەركارىك پىوئىستى بەھەولۆ  
كۆششە.

### رەخنە...

فەرھەنگى ئىمە لىوان لىوھ لەرەخنە، تەنانەت پارەيشى بۆ خەرج  
دەكەين، ھەربەوجۆرەى تۆ سەرنجى خۆتو خەلكى دەدەيت، چەند باسو  
خواس، مشتومر دەمەقالە بەھۆى رەخنەو دىتە كايەو، بۆچى؟

چونكه سادەو ئاسانە سەبارەت بەكارىكى ئەنجامداوى كەسىك بدوئىن  
 تاخودى ئەو كارە ئەنجام بدەين گەر سەرنجىكى پالەوانەكانى دنيا بدەين  
 ھەمويان لەسەر كەوتنەكانىادا گەشتونەتە لوتكەو تروپىكى بالا، ئەوان ھىچ  
 كاتى لەلىواری چاللىكدا دانەنىشتوون تاكو پەخنە لەكەسانىتر بگرن، زياتر  
 كاريان كردو ھەيەتە كەسانىتريانداو، ھەلبەت پەخنەى دروستكەرانە  
 دەكرىت سودى لىو ھەيەتە، بەلام گەر پەوشىكت ھەلبەتاردو تەنھا تەماشە  
 بكەيت تا بكەرى كارەكە بيت، ئەو كارەكەتان لەگەشەو پەرسەندەن  
 كەمدەكەتەو، بەو پەرى تواناو ھەولە ئەو بدە لەم پەفتارە بەدور بيت  
 بەجۆرىكە بتوانىت تۆ بكەرى كارىك بيت نەك پەخنەگرىكى بىكردەو.

### ماندوبون و تەمەلى ھەلقولاوى پەكخستە :

ژيان ھەرگىز ماندوكەرو سست ئامىز نە بەلام ھەندىك كەس  
 ماندوئىتى ھەلدەبژىن ماندوئىتى ھەلدەبژىن، دلتەنگيان بەو ھۆيەو ناتوانن  
 چركە ساتى خويان لەرى كامل بونى كەسىكدا بەكار ببەن، ھەستى سستى و  
 تەمەلى لەژياندا دوبارە ھۆكارىكى دىكەن و دەبىت لىيان دوربىت.  
 لىرەدا ھەندىك زەمىنە ھەن دامەزراون لەسەرئەو ھەي پەك خستە  
 گەلىك ئاسانترە لەكار كردن.

لەپىشەيەكدا دەمىنئەو ھەيەتە وادەزانى ئەو پىشەيە بۆت پىگەى سەركەوتنى نى  
 ھە.



- لە دەستپەرستان و کۆمەك بۆیه كلاكردنى كىشهكانى خىزانى وهك (سىكس، هاوسەرگىرى نمونهى ئەمانە، شەپدەكەيت و دورپەرئىزىت، لەجىياتى ئەوهى هەولبەدەيت كاریكى كاریگەرودروستكەرئەنجامبەدەيت، دان بەخۆتدا دەگریت بەلكو كىشهكان نەمىنن.
- ئالودەبون بەمادهى ھۆشبەر و كھولیهكان، جگەرە تەرك ناكەيت و دەلئیت: من ھەركاتىك بمەوئیت تەركیان دەكەم. ھاوكات دودلئیت لەتوانای تەرك كردنیاندا.
- لەرۆبەرۆبونەوه بەكەسانىتر دوردەكەوئیتەوه ھاوكات پیدەچئیت ئەوجۆرە پەيوەندى و تىكەلاویە پرەونەقت بدەن.
- لەگۆرپىنى جوگرافىایى ژینگەكەتان توشى خەمۆكى دەبیت، تەواوى ژىانت لەھەمان شوئندا دەمئىنئیتەوه.
- بەبیانوى ئەوهى سەرقالئیت، كاتم نیه ئامادەنیت پۆژى كاترئمىرئك لەگەل منالەكانتدا بەخۆشى بەریتەسەر یان لەدەرەوهى مال نانىك بخوئیت، ھەمیشە بەلئىنى سبەینى یان ھەفتەى داھاتو ئەدەیت وئەو پۆژى بەلئىنەش ھەرگیز ناگاتە پئیش.
- پئیت باشە پرەخنەگرئیت پرەخنە لەكارو پرەفتارى خەلكى بگریت بەم كارەش دەمامك بدەیتە سەرىكارى خۆت.
- لەھەر ساتىكى ژىانتدا ھەستى نارەحەتى و بىزارى و دلئەنگى دەكەیت، ئەمەش بەھوى ئەوھىە كەلەئەنجامى ھەندى لەكارە بزوئینەرەكان حاشادەكەیت.

- بۇ رامىيان و وەرزش كردن ھەمىشە نەخشە دەكىشىت كەلە ھەفتەى  
تايىندە دا بەرنامەيەكى چروپېرت ھەيە، بەلام ھەرگىز بەرنامەكە  
ناخەيتە قۇناغى كارپېكردەنە ۋە.
- ھەمىشە لەچالاكى و شادى خۆت چاوپۇشى دەكەيت زياتر كات بۇ  
منالەكان تەرخان دەكەيت.

### بيانونى پەيوەست بە پەكخستن

- پەكخستن رېت بۇ خوش دەكات لەئەنجامدانى كار  
دور دەكەويتە ۋە، پېدەچېت شتگەلېك ھەبن كەتۇ لەئەنجامدانى  
ھەست بە ترسان بكەى، ياشتگەلېك كەبەشىك لەوجودى تۇ  
حەزەنەكاتە. دلنبا بە ھېچ شتېكى سېى نابېتە پەش.
- تۇ دەتوانيت تاكاتى لەپەكخستندا لەحالەتى خۆتدا بمېنيتە ۋە  
بەمشىۋەيە تۇ لەگۇرپانكارى و گۇرپىنى تەۋاۋى كېشەكاندا دورەپەرئز  
دەبېت.
- بېزارى وناپەحەتى خۆت لەچاۋى خەلكى دەناسيت و خەلكى  
لۆمەدەكەيت بەمجۆرەش بەپرسىارېتى لەخۆت دورەخەيتە ۋە  
لەئەستۆى كەسېك ياشتېكى ترى دەكەيت.
- بەھۆى پەخنەگرتنە ۋە دەتوانيت لەبەرامبەر خەلكى دا ھەست  
بەكەمى ونزىمى خۆت بكەيت، ئەمەش ئەۋ فاكتەرە گىلانەيەيە  
كەبتەۋى بەچاۋ لەخەلكى كردن خۆت بەرزىكەيتە ۋە.



- ھەمىشە ترست لە ۋەھەيە نەكو لە ئەنجامى كاردا شكست بېنيت لە تەۋاۋى چالاكىەكان دورە پەريز دەكەيت بەم بۆنەيەشەۋە پۈبەپۈى دودلى و گومان نابىتەۋە.
- ھەزدەكەيت بگەريتەۋە منالى و خۆت بچوك بگەيتەۋە تاكو سۆزو لاۋانەۋە كەسانى تر بە دەست بېنيتەۋە.
- پەكخستنى كار ئەو بىرە ھەلەيەت بەدىارى بۆدېنيت كەپروابكەيت كەكەسايەتەكەت ھەيە جگەلە كەسايەتەيە راستەقىنەكەي خۆت.
- ئىستا كە زانىارى تەۋاوت ۋەرگرت لەبارەي پەكخستن و ھەلپەساردنى كاردادەتوانيت رېگەي دەربازبون و دوركەوتنەۋە لەم(خالە لاۋازە)فېربيت.

### ( ھەندىك ستراتىژە بۆ دوركەوتنەۋە لە پەكخستن )

- بېياربەدە لە ۋەھەيەكى كورتى پېنج خولەكيدا بژيت، لە جياتى ئەۋەي دەستەۋنەرتۆ دانىشيت بەكىشە درىژخايەنەكان و ھەلومەرچە قورسەكانى ژيان بېرلى بگەيتەۋە، سەبارەت بە ئىستا بېرېكەرەۋە، ھەۋلېدە ۋەھەي پېنج خولەك بۆكارىك تەرخان بگەيت كەئەتەۋى ئەنجامى بەدەيت، ئەۋەي مايەي پازى بونەۋ دىت بەمىشكتدا پەكى مەخە.
- دانىشەۋ ئەۋەي پەكت خستبو دەستى پېكە. نوسىنى نامەيەك،كتىيېك سەرنج دەدەيتكەزىاتر پەكخستنى كارەكان پىۋىست نەبوو،چونكە تۆ بەگريمانەيەكى بەھىز لە ئەنجامدانى ئەۋكارە چىژ ۋەردەگريت.

بەشىۋەيەكى سادە دەسپىكرىنى ھەركارىك ھاوكارىت دەكات  
تاكولەنىگەرانى ئەنجامى كارەكە پزگارپىت.

• لەخۆت پېرسە:

ئەو كارەى من پەكمۇست ئەگەر ئىستا ئەنجامى بدەم خراپترىن شتىك  
پوبدات چى يە؟

وہلامەكەى ھىندە سادەوسوكە كەلەوانەيە خىرا دەسبەكارت بكات.

• بەدېقەتەوہ لەئىستای خۆت وردبەرەوہ. بزانە لەم ساتەدا درىغى

لەچى دەكەيت، بەپەلە دەسبەكاربە، پەكخستنى تىكەل بەنىگەرانى

لەداھاتودا جىگرى ساتەوہختى تۆ دەبىت.

ھەركات ئەنجامگىرى بۆ پىش ھاتنى ئايندەبكەيت ئەوا بىگومان نىگەرانى

لەبەين دەچىت.

• ھەرلەئىستاوہ برپاربەدە جگەرە تەكىشىت و لەمەى خواردن و

جۆرەكانى دوركەويتەوہ، پەرتوكەكە وەلانى و بەرنامەى پامىنان و

وہرزش جى بەجى بكە، تەنھا پىگەيەكى كردارى بۆ وازھىنان

لەئالودەبونى مادە ھۆشبەرەكان ھەرئەمەيە. لەدەست بەكاربونى

پەلەبكە، تەنھا شتىك بتگەرپىنىتەوہ بەلاى ئەو پەفتارانەدا خودى

خۆتيت. پاشان متمانەى تەواوت بەخۆت نىە كەتۆ خاوەنى ئەو

ھىزو توانايەيت لەپاستيدا تۆ ورو و زەى پاستەقىنەى خۆت و

لەپادەبەدەر بى ئاگائيت.

• ھەركات كەسىك پەخنەى لىگرتيت ئەم پىرسيارەبكە:

ئايا تۆ پىت وايە من ئىستا پىويستم بەپەخنەيە؟



يان كاتى تو رەخنە لەكە سىڭ دەگرىت

پېرسە: ئايا ئەو دەيەوى گوى بۇ رەخنەكەى تو شىل بىكات، بۇچى؟

ئەم رەوشتە يارمەتتە دەدات كەلە ئاقىمى رەخنەگران بېتە دەرو پەيۋەندى  
بىكەيت بە ئاقىمى ئەوانەى كردارى كاردەكەن.

• كارتىك دەست پېيىكە كە پىشتەر ئەتوئراوہ توخنى بىكەويت، ئەنجامى  
كارتىكى بزوئىنەر ترس و گومان دەپوئىتتەوہ.

• ھەولبىدە بەرلەوہى بېچىتە سەرجىڭەى ئوستن ھەست بە ماندوئون

نەكەيت رى بەخۇت مەدە بە بىيانوى شەكەت و ماندوئىتى يانەخۇشى

كارتىك بەك بىخەيت ئەم ماناياتە لەفەرھەنگى خۇتدا فرى دە.

ئومىدەوارىون، ئارەزوھەبون، لەوانەبون، ئەمانە فاكترى سەرەكى پەكخستىن

گەردەتەوى نىيا جۇرتكى دىكە بېت لەيارەيەوہ سكالامەكە، كارتىك بىكە

خولەكەكانى سائەوختەكانت لەبەرپەكخستىنى كار بەنىگەرانى نەسپىرئىت

كۆنترۆلى ئەم خالەلاوازە زىانەخۇشە بگرە دەست و لەئىستادا بڑى.

كارابە، نەك ئارەزومەند، ئومىدەوار، رەخنەگر.

### نمونەيەكى ھاوسەرگىرى:

لەسەردەمى ھاوسەرگىرىدا تەمەنى پىاو ۲۲ و تەمەنى ژنىش ۲۰ پىاو كەمتر

لەخوئىندەوہ و مۇتالاكردندا سەروكارى ھەيە بەلام رىڭگەى پارە پەيداكردن

چاك دەزانى، ھاوتا ژن وەكو (سكرتىز) يان لەكۆمپانىياو دامەزراوہكەيدا زياتر

ئىدارىن وەك مامۇستا يا پەرستار.

ژن تا كاتى نەبۆتە دايك لەمجۆرە كارانەدا بەراستى كارامەيە نوای چوارسال

لەزەماوہند دوياسى منالى بوو چىتر ئەم ژنە وەكو ھاوسەر يا دايك لەمالەوہ

خزمەت بکات ئەركى سەرشانى چىتر دەبىتە مال منال و ئاگادارى كردنيان.  
لەپروانگەى کاروپيشەووە ئەمە پيشەيه که مالەووەيه. لەپروانگەى دەرونزانیهووە  
ژن وەکو گوپرايه لایك چوینراووە، زیاتر گرنگی دەدات کاری پیاو و سەرکەوتنی  
پیاو بەسەرکەوتنی ژنان دیتە هەژمار و هەركات پیاو توشى شکستی بێت  
ئەوا بەشکستنی ژن دەشکیتەووە بەشیووەيه کی گشتی قەیرانیكە ژن دەبیت  
تەسليمە پیاو بێت.

پیاویش دوبارە ژنیکی سەنگین، سەلار، گوپرايه ل لەهەموو بارەيه کهووە  
بەمجۆرە دوکەس لەروى هاوسەرگيریهووە دەیانوسیت و چاوەپروانى بون  
گەشتن دواى رابردنی ۷-۸ سال قەیرانیك لەژیانیاندا سەرھەلئەدات، ژن  
هەستەکات کەوتۆتەداو هەست بەداماوی و نارەزایی دەکات پاشان ئەو بۆ  
بژێوی رۆلێکی ئەوتۆی نیە، پیاووەکەى هاندەدات زیاتر لەبیری خۆیدا بێت  
لەخەموو پەژارە خواردن دورکەویتەووە.

ئەمەش یەكەمین پەيامێکە که لەهەنگاوی هاوسەرگيری توشى شکست  
دەبیت.

ئەگەر دەتەوێ کاربکەیت بۆ ئیشیک نادۆزیتەووە. هەمیشە هانی  
مێردەکەى دەدات بەشوین پێگەيه کی نویدا بگەریت تابهەم هۆیه لەنارەحەتى  
و پەفتاری نائاسایی دەربازبیت.

ژن تائىستا هەمیشە هەستەدەکات هەر کارەساتیکی ناخۆش  
بەسەر مێردەکەیدا بێت خەتای ئەووە (من کوا هەلەم کردووە)  
من چ خەتایەکم کردووە؟ لەوانەيه من جوانی خۆم لەدەستدا بێت.



ژنی ساده و خۆپاگر ته‌واوی گرفتاریه‌کان له‌دیدگای خۆیدا ورد ده‌کاته‌وه  
خۆی به‌تاوانبار ده‌زانیت.

لێره‌دا پیاو کاره‌کی چۆته‌پیش ترۆقی کردوه، په‌یوه‌ندی  
کۆمه‌لایه‌تی باشتربووه، ته‌واوی کاته‌کانی سه‌رقالیه‌و سه‌رگه‌رمی کاره‌کانی  
خۆیه‌تی، ناتوانی به‌رگه‌ی په‌فتاره‌کانی ژنیکی خه‌مبارو په‌ریشان بگریت،  
به‌کورت تیکه‌لاوی زۆری له‌گه‌ڵ هه‌موو لایه‌نو که‌سه‌کاندا هه‌یه، له‌گه‌ڵ  
که‌سانیک بونا‌راسته‌خۆ هاوبه‌شی ژبانی ئه‌وون، ئه‌و ته‌واو له‌حاله‌تی  
گۆراندایه، له‌مالدا په‌فتاری ده‌گۆرپیت‌هه‌مه‌ش ئه‌و کاته‌یه که‌مێرد بۆتیرکردنی  
غه‌ریزه سی‌کسیه‌که‌ی به‌ده‌ر له‌ماله‌وه واته له‌ده‌ره‌وه به‌دوایدا ده‌گه‌رپیت  
چونکه هه‌لی گونجاوی بۆ په‌خساوه‌ژنانی جوانترو وروژینه‌ر یتر له  
په‌یوه‌ندیدان.

لێره‌دا ژن به‌دیدیکی نوێوه‌له‌و په‌فتاران‌ه‌ی مێرد راده‌می‌نی بزانیت  
ئه‌و مێرده‌ی بۆ هه‌موو ته‌مه‌نی هه‌لیبژاردبوونه‌ک هه‌ریۆ هاوسه‌رداری ئیستا  
هه‌ستی گه‌وره‌تر هاتۆته‌ گۆرپێ له‌به‌رامبه‌ر مێرده‌که‌یدا ده‌وه‌ستیت و چیت  
په‌فتاری فه‌رماندانه‌ی پێ هه‌رس ناکریت.

ژن بانگه‌شه‌ی په‌کسانی ده‌کات و ده‌لیت پیاو ده‌بی‌ت ته‌نانه‌ت له‌کاری  
ناوما‌ل و چاودێری و په‌روه‌رده‌ی مناله‌کانیشدا به‌شدار بیت و کاری خۆی  
بکات.

ئهم سه‌ربه‌ستیه نوێیه‌ش به‌هۆی هۆکاره ده‌ره‌کیه‌کانه‌وه هاتۆته‌ گۆرپێ،  
بناسانی به‌لای مێده‌که‌یه‌وه قبول ناکریت، پیاو ده‌خاته ژیر فشاری  
هه‌ره‌شه‌کردنه‌وه و چیت پیویستی به‌پیاویکی لاسار نیه‌و ده‌بی‌ت پیاویکی

گوڭپرايه لى ھەبىت. ھەرچەندە ئەو خۇي ئەم رېڭگەيەي خىستبويە بەردەمى  
مىردەكەي بەلام نەيدەزانى دىۋەزمەيەكى دژ بەخۇي بۆخۇي دروست  
دەكات.

"مىنالەكانى بىزارن وخەم دەخۇن"

"من ئەم بارە گران ناتوانم بىكىشم"

دورنىە لەم ھالەدا ھاوسەرەكەي ناچار بەجىابونەوہ بىكات يان دواين  
رېڭەچارە خۆكوژى ھەلبىزىت سەرەنجامىش پەيوەندىەكە بەرەو بچپان  
دەچىت دەبىتە خالىكى ترى لاواز.

### ھەندىك ستراتىژەي كاريگەر:

دادو ھاواركردن و دەنگ بەرزكردنەوہ دەبىتەھۆي  
خۆبەدەستەوہدان و گوڭپرايه لى كردن، بەمەرچى تۆكەسىكى بىدەنگ و ئارامگر  
بىت و بتەوى بەئارامى بىزىت:

رەفتارى ھەرەشە ئامىز:

من لىرە دېۋم تەلاق وەردەگم.

تۆ مافى ئەوہت نىە ئەمكارە بىكەيت.

كاتى كەسىك بەدلى كەسىكى تر نەجولئىتەوہ، لايەنى نارازى پەنا دەباتە بەر  
قسەي رەق، دۆو دۆشاۋ تىكەل دەكات، تەنگاۋى و نارەحەتى دلى خۇي  
بەلايەنەكەي بەرامبەرى بەتال دەكاتەوہ.

بىدەنگى و قسە نەكردن ستراتىژەيەكى گونجاۋە لايەنىك دەتوانى بەكارى  
ببات تا لايەنى بەرامبەر ناچار بىكات بەكردن و گوڭپرايه لى رەفتارى چاك.



گريان شيويهكى ديكهيه يارمه تي مروڤ ديدات بۆتاوانبار كردنى لايه نى به رامبه ره كه ي.

تۆ منت خوش ناويت... يان تۆ له من تيناگه يت.

هه ره شه شه كردن... گهر به ته نيا به جيم بيليت ئه وا خۆم ده كوژم.

وابه سته يى، به لين دان له پوى دهرونناسيه وه:

ئايا ده زانيت وابه سته يى و به لين چ جوړه زيانىكى هه يه؟

وابه سته يى و به ليندان له وانه يه به پروكهش زيانىكى نه بيت، به لام دوژمنى

چالاكى شادى و كامل بونى كه سيته.

كاراترين خه سله ت و هوكارى وابه سته يى...

● وابه سته يى هه سته كان له ئازادى په نا ئيدات، زيان ت پيده گه يه نيت.

● له حالى وابه سته يدا ئه توانيت له بهر كه مبونى خۆت لۆمه ي كه سانيت ر بكه يت.

● گهر وابه سته ي كه سانيت ر بيت ناچيته ژياريارى كارى قورسه وه، ناگو رپيت، تۆ به متمان ه ي كه سانيت ر كه به رپرسياري تى تۆ له ئه ستۆ بگريت دلخوش ده بيت.

● تۆ پيوستت به برپاردان يان هه لباردن نيه بوخۆت، تۆ له سه ر باوى باوان، هاوسه ر، يان كه سيك كه وابه سته ي ئه ويت برپار ده ده يت، تا تۆ بيرله و شته ده كه يته وه ئه وان له جياتى تۆ بيرت بو ده كه نه وه يان هه ست ده كه ن پيوستت به وه نيه تۆ چ برپاريك بده يت يان چ هه ست و بريكت هه بيت. بيگومان په يره وي كردن

ئاسانتىرە لەپا بەرى كىرىن، تۆ دەكرىت ئەوھى پىت وترا كارى  
 پىپكەيت ھەرچەند لەوانە يە پىت خوش نە پىت.  
 بەھەر حال بەلەن و وابەستە يى كارىكى ناپەسەندە و وەك كەسىكى  
 سەرىبەست دەرنەكە وىت.

### دەربازىون ئەوابەستە يى :

- بانگەشەى خۆت لەبارەى ئازادى و سەرىبەستىيە وە بنوسە ھاوكلات  
 پونى بکەرەو تۆ لە ھەموو پويەكە و پەيوەندىت لەگەل خەلکيدا  
 ھەيە دەتوئ چۆن بىت.
- لەگەل ھەركەسىك ھەست دەكەيت لەپوى دەرونيە وە پەيوەستى  
 بە و كەسە وە گفتوگوى لەگەلدا بکە بىرۆكە و مەستەكەت پون  
 بکەرەو ھەركاتى كارىكى سەرىبەخۆ ئەنجام دەدەيت، چ ھەستىكت  
 ھەيە ئەمەش بۆ دەسبەكار بون ستراتىژىيەكى گەلەك بەسودە.
- مۆلەتلىكى پىنچ خولەكى بدەرە خۆت بۆئەوھى چۆنت بویت  
 بەكەسانىك لەژياندا دەسەلاتيان ھەيە پوبەر و بىتەو.
- ئەو كاتەى لەدەرونە وە ھەست بەبىزار بون دەكەيت ھەستى خۆت  
 بۆ ئەو كەسە دەرپرە پاشان بەو جۆرەى خوازيارىت رەفتار بکە.
- وەبىر خۆتى بىنەوە دايك و باوك، ھاوسەر، ھاوپر، سەوك، منال،  
 كەسانىتر زيارت رەفتارەكانى تۆيان پەسەند نەكردو ئەمانە ھىچ  
 پەيوەندىەكيان نىە كە تۆ كىيت و چىت. لىيان دلگران مەبە زنجىرى  
 زۆرىك لەوابەستە يىەكان بپسىنىت.



• ئارەزۈە تايىبەت يەكەنت ديارى بىكە ئەۋەى تۆ ھەستى پىدەكەيت يان  
 تاقى دەكەيتەۋە پىشكى ھىچ كەسىكى دىكەى تىدا نىە تۆ  
 تايىبەت يەكەنت مەندىتى خۆت ھەيە گەر ۋادەزانىت ھەرشىك  
 دەبىت كەسىكى دىكە ھاۋپىشك ھاۋبەش بىت كەۋاتە تۆ  
 ھەلپىزاردىنت لە دەستداۋە ۋابەستە ۋاگىرداۋىت.

• لەسەردان ۋە گەشت ۋە گوزاردا بەتىنيا يا لەگەل ھاۋپىكانتدا با  
 ھاۋسەركەيشت لەگەل بىت كاتى دەگەرپىنەۋە باخۋشەۋىستى ۋە  
 سۆزەكان بەتەۋتر بىت.

• تۆ ھىچ جۆرە بەرپىرسارىت يەكەنت بۆ خۇشحال كىردى خەلكى نىە  
 ئەۋان خۇيانىن خۇيان دىلخۇش دەكەن تۆ لەۋانەيە لەتىكەلى ۋە  
 ھاۋپىيەتى چىزىك ۋە رىگىت گەر ۋادەزانىت خۇشحال كىردىيان ئەركى  
 سەرشانى تۆبىت ئەۋا تۆ ۋابەستە يەكەنت، ھەستى پەزارە دەكەيت،  
 لىپىرساۋى ھەستەكانى خۇدى خۇت يەكەنت كەسانىت رىش ھەروەھا ، ھىچ  
 كەسىك بەدەرلەخۇت زال نىە بەسەر ھەستەكانتدا.

### ھالۋايى لەرق ۋەكىنە :

بەلى، تۆ زوتورە دەبىت پەقى ۋە تورە بون بەبەشىك لەزىيانى خۇتى  
 دەزانىت، بەلام ئايا بۆتدەركەۋتوۋە لەمەدا ھىچ شۆينەۋارىكى بەكەلك  
 دەرناكەۋىت؟

لەۋانەيە بۆ حالەتى تورە بونەكەنت بىانۋىەكەنت ھەبىت:

گەر من ئەم بلىم، نەلىم ، دادو ھاۋار نەكەم، زامەكانم زۆر دەبن توشى زامى  
 گەدەش دەبم.

بەلام پىندەچىت تورپەيى بەشىك بىت لەژيانى تۆكەتۈش خۇشت ناويت،  
پىويست نىە بلىم ھىچ كەس خۇش ناويت.

خەشم تەنھا تايىبەتمەندى مۇڭ نىە تۆش نابى ھەتپىت پاشان  
بەشادى و كامىل بونى كەسەو ھىچ پەيۈەندىەكى نىە تەنھا خالىكى لاوازەو  
پەيۈەندى دەكات بەحالەتى سىستى وقەتس مانەو.

كاتى رۇبەپوى پوداويك دەبىتەو كە چاۋەپوان نەكراۋ بوە رىقو قىن سەراپاي  
ھەموو ئەندامەكانت دادەپۇشىت، لەم دۇخەشدا لەكەسىك يان شتىك  
دەدەيت و ئارامشى خۇت بىز دەكەيت سەرەنجامىش حالەتى ئاسايى  
لەدەست دەدەيت.

لەراستىدا تورپەبون جۇرىكى دىۋانەيى و شىت بوونە، ھەركات كۆنترۆلى  
پەفتارەكانت لەدەستدا ئەوا لەحالەتى دىۋانەيى و شىت بوندا دەژىت  
تورپەبون و ھەلچون لەپوانگەي دەروتناسىەو لەلاۋازى و سىستى كەسەكەو  
ھەلدەقولىت دەتوانى فاكتەرىكى سەرەكى نەخۇشىەكانى زامى گەدە،  
دلەكوتى، شكىنەرە پەيۈەندىەكانى خۇشەويستىە لەئەنجامىشدا نىگەرانى،  
نائۇمىدى و دلئەنگىت بەدىارى بۇدىنىت.

تۆ لەوانەيەتورپەبون و ھەلچونى خۇت بەرزىكەيتەو ھە خودخۇرى  
بەكەيت، نەتبىستەو خەشم پىشتن باشترە لەنەپىشتن؟

وەك تەواۋى ھەستە بىزۈنەرەكان خەشمىش ئەنجامى بىرکردنەو ھەشەتتىكى  
ھەرواسادەنىە بەئاسانى پوتان تىبكات، كاتى رۇبەپوى كارەساتىك دەبىتەو  
كەپىچەوانەي ئارەزۈەكانى تۆيە تۆش پىت خۇش نىە، بۆۋەلامى خۇت  
دەلىپت ئەمكارە ھەلەيەو تورپەبون ھەلدەبىژىرىت، تاكو تۆ وابىرىكەيتەو



تورەبون خەسلەتتىكى سىرۇشتى مۇۋقەو بەخۇتى بىسەلمىنىت و بىيانوى بۇ  
داتاشىت ئەوا بۇ دورەپەرئىز بوونى ھەنگاۋىكى راستەقىنە لەتۇ ناۋەشىتەو  
بەھەرھال گەر خەز لەپاراستنى ئەم خەسلەتە دەكەيت لانى كەم  
لەمەترسىيەكانى وريابە.

خەشم و تورەيە، رۇق، كىنە، ئائۇمىدى... ھتد ئەمانە ھەستگەلىكن تۇ  
بەگريمانەيەكى زۇر درىژەيان پىدەدەيت، چونكە دنيا بەئارەزوى تۇ  
نيەلەوانە بلىت زبرى و توندى بۇ بەرەو پىشبردنى كار بەكەلكە بۇم، ئىستا  
سەرنجىكى وردتر بدە ھەركات بىردەكەيتەو بەبەكاربردنى زبرى و توندو  
تىژى، لەيارىكردنى منالە دوسالەكەت لەكۆلان جەگىرى بكەيت بىروات وايە  
تورەيى كۆمەكت دەكات ئەوا بەشىۋەيەك بەكەلكە پىۋىستە بەپراستى  
نەيگريت واتە لىدان و ترپەي دلت ئاسايى بىت و تورشەبونەكەشت پوكەش:  
نمونه:

دايىك ناتوانىت زالبىت بەسەرمىشكى خۇيدا تورەبونەكەي كۆنترۆل بكات  
ھەمىشە لەتەرزى رەفتارى منالەكانى تورەو ھەلچو، لىرەدا ھەرچەن  
درىژەبداتە رەوشى تورەبونەكەي منالەكانىش زياتر درىژە ئەدەنە لاسارى و  
بەدپرەفتارىەكانىان، ئەو ھاواردەكات بچنە ژورى خۇيان دەقىژىنىت بەردەوام  
لەخالەتى تورەبيدایە ن ژيانى سۆزو خۆشەويستى دايكايەتى دەگۆرپتە  
سەرزيانى شەپوھەراو ئاژاۋە چونكە تەنھا شتىك لەدەستى بىت قىژەو دەنگ  
بلىندکردن و ھاوار كردنە.

ھەرشەو ھەستەكات وەكو كەشتىەكى شكستە لەمەيدانى جەنگ گەپراۋەتەو،  
ھۆى چيە؟

بۆچى كاتىك مەنەكەن دەۋاتىن دايىيان چەندە لە دەست رەفتارىيان بېزارەو  
تورەيە ئەوان ھەردىرئۆي پىندە دەن؟

چونكى خەسلەتى توندو تىزى ئەو يە ھىچ كەس ئاگورپىت تەنھا ئەو  
غەرىزەيە دەپزوتىنىت و زىادو كەمى پىندەكات.

خەشم و تورەيون لە ھەر شتىكدا بەكارىپرېت ھۆيەكەي بۇ كەسىكى تر  
بەردەوامى بەخشىنە كاتى ئەيەرامبەر رەفتارى كەسىكدا بۆۋەلامدانەو  
توندو تىزى و زەبەر بەكار دىنىت لە راستىدا بەمكارە ماقى ھەلبىزاردن لەو كەسە  
زەوت دەكەيت بەخۆت دەئىيت: تۇ بۆچى ئاتوانىت ۋەك مەن بىت؟

ئەگەرى (ۋەك مەن بون) مەن خۆشم دەۋىيت و تورەنام بەلام  
كەسانىتر ھەرگىز بەجۇرىك (تۇ دەتەۋى بىن ئابن) زۇرجار خەلكى و شتەكانى  
تر بەو رېگەيە تۇ دەتەۋى پىايدا بېقۇن ئايقۇن.

بۆيە ھەركات تۇ تورەيون ھەلبىزىرېت بەكەسىك يان شتىك بەدلى تۇ نەبىت  
بۆيە پو بىتەۋە ئەۋا گۇرۇك لەخۆت دەۋەشېتىت چونكى تورەبونەكەت ھىچ  
شتىك ئاگورپىت لەجىياتى تورەيون ماقىك بەكەسانىتر بدە ئەۋەي تۇپىت  
باشەو دەتەۋىت جىاۋازىەكى ھەيە تۇ لەۋانەيە خەزىان پىنەكەيت بەلام  
ئابىت تورەبىت چونكى توندو تىزى و تورەيون لەۋانەيە زىاتر ھائىيان بدات.

پىندەچىت خەشم و تورەيون بەپوخسارەۋە دىارى نەدات بەلام لەناختدا  
لەحالتىكى لەرادەبەدەر تورەيدا دەۋىت بەلام بزانە خۆت بۆنەخۆشى زامى  
گەدە دەكەيت و بەشىكى زۇرى ساتە ۋەختەكانت لەنىگەرانىدا تەۋا  
دەكەيت، بەلام ئەگەر رېگەي مەملاتى لەگەل خەشم و تورەبوندا ئاگورپە بەر  
ۋاتە دەتەۋى خەلكى بەدلى تۇ ھەلسوكەوت بىكەن، گەر ئەوان بەدلى تۇ



ھەلسوگەوت بىكەن تۆ ئىدى تورەبون نايەت بەسەرتدا، بەرگىرى و  
رېنگە چارەى تەواۋىش لە تورەبون قىزىونى رېنگەى نونى بىر كىرەنە ۋەيە  
كە ھەرگىز تورەبون ۋەيە رەھىنىت.

ۋەك ئەمچۆرە بىر كىرەنە ۋە تارە كىانە:

گەر ئە ۋەيە ۋىت كەسىكى گىل بىت، پەيۋەندى بەمەنە ۋە نىە، مەن نامە ۋىت  
خۇم تورە بىكەم ئە ۋە مافى لە ھەلپۇردى رە ۋىشت ۋە رەفتارى خۇيدا ھەيە.  
يان ئە ۋە كارانەى مەن دەمە ۋى بەدىلى مەن بىن يان بەدىلى مەن نەبەن ئە ۋە  
مەن نامە ۋى خۇمىيان پىۋە تورە بىكەم.

### ھەست بە جوانى رەفتار كىرەنە بىكە:

ئەمە بەلەى تۆۋە ئەگۈنچاۋە لەيەك كاتدا تورە بىت ۋە پىيەكە نىت،  
تورە بون ۋە پىيەكە نىن تورەفتارى دىۋ پىچە ۋانەى يەكترەن بە ھىچ جۆرىك پىك  
نايەن بەلام تۆ ھىزۇ تواناى ھەيە كىكىانت ھەيە.  
خەندە ھەتاۋى رۇخە، بىن تىشىكى ھەتاۋ ھىچ بونە ۋەرىك تواناى ژيانى نىە.  
"ۋىنستۇن چىرچىل" دەلىت:

مەن لە ۋىارۋە رەنام تۆ ناتوانىت لە دىيادا بەمەسەلەكان زۆر بەجدى و  
مەملانى ۋە دەست ۋە پەنچە تەرم بىكەيت مەگەر ئە ۋەى زۆرترىن  
خۇشەكان، شادىەكان، چالاكىەكان، دەرەك پى بىكەيت.  
تۆ لە ۋانەيە ژيانىت زۆر بەگران گرتىت لە ۋانەيە سەرنجىكىشتىن خەسلەتى  
جوانى رە ۋىشتى خەلكى بۈگەشيان بىت.  
بەبۈگەشى ۋە پىيەكە نىن كۆمەكى خەلكى بىكەيت چەند ھەنگاۋىك بىيىتە دواۋە  
سەرنجىكى ناھەماھەنگى ژيان بەدەيت ئەمەش باشترىن رېنگە چارەى

هەلەشىي و تورپە بونە، پىئەنەكەنن و خەندەنەكردن پىگەيەكە بەرەو چەندىن  
نەخۆشى، ئىتر بۆچى بەھۆى خەشم و تورپەيەووساتە وەختەكانت بەقىرۆ  
ئەدەيت؟

### هەندىك لەھۆكارەكانى تورپەبوون:

- تورپە بوون لەناو ئۆتۆمبىلدا، شوفىر لەماتۆرسوارەكان تورپەدەيىت،  
لەوانەى ناياسايى دەپەرنەوەبەھەمانشىو، خەلكى لەشوفىرو  
شوفىر لەخەلكى لەكات و ماوہى خۆياندا ناتوانن بگەنە سەركارو  
فەرمانگەكانيان. تورپە بوون لەيارىەكاندا تىنس، تۆپى پىئە،  
مەلەكردن، خەلكى سەبارەت بەگروپەكەى نرۋى خۆيان ھاندەدەن  
تورپە دەبن، لەوانەيە بەھۆى ھەلەيەك يا رەچا و نەكردنى ياساكانى  
يارىيەكە تورپە بىن و كار بگاتە شەرشى دەستەويەخە.
- ھىچ تورپە بونىك ناتوانىت ياساى ولات بگۆرپىت بەلام لەبەر ئەوہى  
ياسا بەدلى ھموولايەك نىيە تورپە دەبن.
- تورپەبوون لەبى بەلئىنى خەلكى، گەر تۆش چاوەپوانى لەو دەدەكەيت  
كەخەلكى لەسەر خستەى زەمەنى تۆ خۆيان پىك بخەن ئەوہ  
دلىابە ئەوكاتە بەدوچا و نابىنىت بۆيە بەخۆت دەلئىت:  
"من مافى خۆمە تورپەم چونكە ئەو دوكاترئىرە منى لەچاوەپوانىدا  
ھىشتۆتەوہ"



• تورەبون بەھۆى وون كىردنى شت، ھەرچەن تورەبون و خەشم بەكار بىرىت بۇ وەنكىردنى پارە يان ھەرشىتىكى گىرنگىر لەوۋە لەوانەيە لەگەران و بەدوادا چونداتوشى ئەو حالەتە بىيىتەوۋە.

• تورە بوون دەربارەى پوداۋو كارەساتىك كەلە سەرو دەسەلاتى تۆۋەيە ، لەوانەيە سىياسەت پەيۋەندى دەرەكى يان ئابورى بەدلى تۆ نەيىت بەلام خودخۆرى و تورەبوون لەمبارەيەوۋە نابىتە ھۆى گۆرانكارى ھىچ شىتىك.

### ئەنجام و بەھرەمەندى لەھەلپزاردنى تورەيى

ھەركاتىك بەھۆى كىشەو ئاستەنگو دژوارىيەكانەوۋەشى تەنگەژەيەك بويت ھەست بەنائۇمىدىو شىكىست و دارمان دەكەيت، دەرەكىت خەشم و تورەبوون ھەلنەبژىرىت لەمحالەدا تۆ لەجىياتى ئەوۋەى بەسەر ھەستەكانتدا زال بىت خشم و تورەيى جىگرەوۋەيان دەيىت.

• تورەيى دەتوانىت بىانويەكى ناراستەوخۆ بىت وەك"چى بىكەم ناتوانم بىدەنگ بىم، بەدەست خۆم نىە" بەمجۆرە ئەو رەفتارە نالۆژىكىانەيەى خۆت بەرەفتارىكى لۆژىكىانە دەرەدەپرېت.

• لەكاتى تورەبوندا كارىك بوخۆت نادۆزىتەوۋە بۆيە خولەكى ساتەكانت لەكارى بىھودەدا بەفېرۆ دەدەيت ، ئەوۋەى لەوانىە بىتە ھۆى بەرزبونەوۋە پىشكەوتنت لىى دورەپەرېز دەيىت.

- لەوانە يە دوابەدواي ھەرقوناغيكى تورەبوون و پەفتارى توندو تير  
بەخۆتان بلين: ھەستى بەزەيى ئاميزت ھەبيت، بەزەبيت بەخۆتدا  
بيتەو ھەم بۆخۆت بخۆيت پاشان كەسيش نيە دەرکت پيىبكات.
- بەتورەيى ناتوانيت بەشيئەيەكى پون و ئاشكرا بىرکەيتەو ھەم بۆيە  
دەتەوي لەپۆشنەيىرى بىبەرى بيت ئيتەر بۆي تەركى ئەوخالە لاوازو  
دزىو ھەم ناکەيت؟
- لەوانە يە بەخۆت بلينيت: تەنھا مەرقە تورە دەبيت بيانويەكى ئاقولا  
بۆخۆت داتاشيت "من مەرقەم بۆيە پيويستم بەتورەبوونە"



## ئەوانەى دىلخۇش و تورەنابىن

ئەوانە لە ھىچ رويەكەو خۇيان خەرك ناكەن بەعەدالەتەو كاتىك كەسك بىيىن خاوەنى دەسكەوتىكە بەمافى سەرەكى ئەو كەسەى دەزانن دىلخۇش دەبن جەخت لەو ناكەو دەسكەموو كەسك دەيىت لەروى دارايىيەو يەكسان يىت ھەميشە بەشادى و بەختەو رەيىيەو لەخەلكى دەروانن نەگلەيى لەكەس دەكەن نەرخەنە لەكەس دەگرن نەبەدەختى كەسانى تىرىش خۇشحال دەبن، ھىندە سەرقالى كارى خۇيانن تەنانەت نازانن ھاوسىكانيان خەرىكى چىن.

ئەوانە باشتىرىن كەسكىن خۇيانيان خۇشەوئىت گىزىكى دەدەنە گەشەو پىشكەوتىن لەفرسەتەكان بەھرەمەند دەبن ئەوانەى بەزەبيان بەخۇياندا نايەتەو رەقو كىنەيان لەگەل خۇياندا نىيە، گەر لىيان بېرسىت ئايا تۆ خۇتت خۇشەوئىت؟ لەو لامدا دەلىن: ھەلبەت كەخۇم خۇشەوئىت ھەر رۆژك لەسەريان ھەلىيت رۆژكى شادى بەخشە.

ھەرچەند لەم سەر گۆى زەويە وىل بىت بەدواى خۇشى و شادمانىدا كەمتر دەتوانىت بىدۆزىتەو!

## وتەي وەرگىرى فارسى

۱... من ھەموو منالانى جىيانم خۇش دەۋىت، تائەمرو لەھەر شوينىك  
ئامىزم بۇ منالىك گرتىتەۋە ھاتوتە ئامىزم چەند خولەكىك  
ماۋەتەۋە...

تەنەت ماۋەيە لەمەۋبەر منالىكى ئەفرىقايم لەباۋەشى داكىدا  
يىنى لەگەل باۋكىدا لەخىابانى ۋەلىعەسر پىاسەيان دەکرد لەتاران.  
تا ئەۋرۇزە منالى رەش پىستم لەباۋەش نەگرتبوو. ئاماژىەكم بۇ  
منالەكە كرد يىە باۋەشم، ئەۋ منالە رەشە بچكولانەيە ھەرۋەك  
ماسى لەباۋەشى داكىيەۋە خۇي بۇ باۋەشمدا ھەلدا، كەمىك  
نەۋازشمكرد بەزمانىكى سۇدارانەي ئىنگىلىزى خۇشەۋىستى و  
موخەبەتم بۇ دەربرى، كاتى داكى دەۋىست لىم وەرگىت  
دەستەكانى لەلم ھەلىپىكاۋو بەھىچ جۇرىك نەيدەكردهۋە!!..)

رۇژىك كىژۋلەيەكى جوانكىلەي ئەلمانىم لەخىابانى ئەمىرئاباد  
يىنى، زۇر بەسەختى بەزەۋىدا كەۋت، سەرچاۋى برىندار بوو، بۇي  
نوشتامەۋە تاكو بەرزى بكەمەۋە داكى پىي وىم:  
بەرپز ئەۋ خۇي كەۋت بەزەۋىدا، دەپىت خۇيشى ھەستىتەۋە،  
كۆمەكى تۇۋاى لىدەكات لەژيانىدا پشت بەخەلكى بېستىت!!



## نازانم كى ئەم چىرۆكەي بۇ گىراھەۋە

لەسالانى كۆندا سولتانىك سەلتەنەتى دەکرد، ھەموو نىعمەتى  
خودايىيەكانى لەبەردەستدا بوون، مەملەكەتى ئاۋەدان، خەلكەكەي  
راحتەت و خوشبەخت بوون، تەنھا خەمىك چىنگى لەيەخەي سولتان گىر  
كردبوو، نەبونى كورپىك بوو، ئەم خەمۇ مەراقە رۇخى سولتانى ۋەكو خۆرە  
دەپرواند، نەبونى جى ئىشىن و ۋەلىعە ھدىك سولتانى بەچۆكدا ھىنابوو،  
بەكورتى ژنگەلىكى زۆرى ھىنابوو ئەمايىش نەيانتوانى بوو سولتان بگەيىنە  
ئارەزو ە دىرىنەكەي، نەزرکردن، نیاز، دروستکردنى ھەتپوخانە،  
کردنەۋەي نەخۇشخانە، خانەي بىنەۋايان، مەلبەندى نانخواردنى خۇرايى،  
ھەزاران كارو پرۆژەي خەيرى و خودا پەسەندانە، ئەمانە نەيانتوانى  
گىركوئىرەي سەلتان بگەنەۋە.

نيۋەشەۋىك سولتان بىدار بويەۋە روى لەقاپى كردگارو يەزانى مۇتەعال  
كرد كە مەرامى دلى بۇ جىبەجى بكات.

دواي چەند شەۋىك، شەۋىكىان لەخەۋنىدا نىداخۋازىكى بىنى  
نىداي دەکرد، سبەينى لەفلانە دەروازەي شارەۋە دەرويشىك دىتە  
شارەكەتان ئەۋ دەرويشە لەئىمەيە، ھەرچىت دەۋىت دوا لەۋ دەرويشە  
بگە، بەيانی زو سەلتان كرديە ھەراۋ ھورباۋ وتى: بەمەرامى دلى خۇم  
دەگەم سبەينى لەفلانە دەروازەۋە دەرويشىك دەبىتە مىۋانمان  
پىشۋازىەكى چاكى بگەن بىيىن بۆلام، دەرويش ھات و فەرمانەكەي  
سولتانىان بەزىادەۋە جىبەجى كرد، پاش چەند شەۋو چەند رۆژ خزمەت و  
مىۋاندارى بۇچارەسەرى دەردى سولتان فەرمانىدا دەبىت سولتانەكەتان



بو ماوهی سی رۆژ کراسی که سیکی بهختیارو دلخۆش له بهربكات، تاكو  
خوداوه ندى موته عال كورپكى پى ببه خشيت.

سولتان دواى بيستنى ئەم پيشنياره وهزيرو دهست و پيوهنده كانى ولاتى  
له ده رباردا كوكرده وه يهك يهك لى پرسن: ئايا تو دلخۆشيت؟  
هه يهك به هه ناسه سارده وه ده يوت: من له كوئى خوشبهخت و دلخۆشى  
له كوئى؟

سولتان كاتى لىيان نائوميڊ بوو: فه رمانى به سهرك وهزيان كرد، خوتو  
وهزيه كان چل رۆژ مۆلتان يى تاكو كراسى كه سيكى دلخۆش پهيدا  
ده كه ن تاكو من ٣ رۆژ لبه رى بكه م كيشوهره كه مان بىته خاوه نى وه ليعه هڊ،  
سولتان به هه ره شه كردنه وه ئاگاردارى كردنه وه: گه له و ماوه يه دا ئەو  
فه رمانه جى به جى نه كريت سه رى هه مووتان به ده ستى جه لاد ئەقريتيم،  
وهزيرو گزير ئەسپيان زين كردو كه تنه گه ران به دواى كه سيكى دلخۆشدا،  
به لام رويان له هه رشوئىك ده ركرد مه خابن كه سيكى دلخۆشيان  
نه ده دۆزيه وه، له كوئايى رۆژى چل هه مدا هه موو نائوميڊو خه مبار بوون،  
له كه نارى ته پۆلكه يه كدا شوانىكيان به ديكرد به شمشاله كه يه وه به ده وورى  
رانه مه ره كهيدا سه رگه رمى سه ما كردنه، يه كيك له وهزيه كان هاوارىكى  
له شوانه كه كردو لى پرسى: ئايا تو كه سيكى دلخۆشيت؟ شوانه كه وه لامى  
دايه وه:

بيگومان له من دلخۆشتر كييه؟

وهزيه كان دواى چل رۆژ ماندوبون و شه كه تى له سه رانسهرى مهمله كه تدا  
كه سيكى دلخۆشيان دۆزيه وه، شالآويان بو برد، شوانه له ترسى ئەم  
هه موو ده بده به و كه بكه به يه له ده ستيان رايكرد، دواى راكردن و



ئەمسەرەو سەرىكى زۆر ۋەزىرەكان بەلپىيان پېدا كە كارمان بەتە نېەو  
ھەرچىە كىشت بویت بەزىادەو ۋە بویت دەكەين، بەمەرچىك تۆيش.....  
شوانەكە وردە وردە بېروا پىكردن لىيان نىك كەوتەو ۋە بۇ ئەو ۋەى بزائىت  
داۋاى چى لىدەكەن.

سەرۆك ۋەزىران ۋتى:

سولتانى ئىمە منالى نايىت، ئايندەى مەملەكەتپكىش بەبى جى نشىن ۋ  
ۋەلىعەھدىك ۋىران دەبىت!

بەكورتى ھەرچىەك ھەبو نەبو بەشوانەكەى ۋت، داۋاى لىكرد مادام ئەو  
كەسىكى دلخۆشە كراسەكەى بۇ ماۋەى ۳ رۆژ بدائە سولتان بەقەرر  
لەبەرامبەرىشدا ھەرچىەكى دەۋىت داۋابكات، شوانەكە ئەم چىرۆكەى  
بىست، پەستەكە خورىيەكەى لەبەرى داكەندو ۋتى:

من ئەسلەن كراسم نىيە، كەسى دلخۆش دلخۆش كراسى نىە.

تۆش دەتوانىت ئەم باۋەرە چالاكى بەخشە ھەرئىستا ھەلپىرئىت، ئەگەر  
بىرپار بدەىت!!

لەخالە لاۋازەكان دورەپەرىز دەبىت.

كۆتايى

## پېښور لاسيات

- ۳ ----- به ناوی خوی گه وره و میهره بان
- ۴ ----- خاله لاوازه کانی تو
- ۵ ----- چالاکي و به خته وهری:
- ۵ ----- رپار بده ههستی چی بکهیت؟
- ۱۰ ----- نازادی راسته قینه ی خوتان به دهست بینن:
- ۱۱ ----- تهنروستی هه لبرئیره له نه خوشیه کان دوره په ریزیه:
- ۱۲ ----- له سستی و لاوازی به دوریه
- ۱۴ ----- گرنگی زیان له ساته و هختی ئیستادا:
- ۱۵ ----- گه شه و جوله
- ۱۷ ----- به که مین خوشه ویستی
- ۱۸ ----- جورئک له پیناسه ی خوشه ویستی:
- ۱۸ ----- چ که سانئک له به خشیی خوشه ویستی سه رکه و توبون؟
- ۱۹ ----- خوش ویستنی جهسته
- ۲۰ ----- تهنه بۆچونه کانی زهین هه لبرئیره:
- ۲۲ ----- خوشویستنی خود:
- ۲۴ ----- رینمایي بۆ خوشویستنی خود:
- ۲۸ ----- په یامه خیزانیه کان:
- ۳۰ ----- په یامی گوئپرایه لی و پشتیوانی له فترگه:
- ۳۱ ----- سه رنجیکی بچوکی نه م پیرسته بده:
- ۳۳ ----- رابردو له بیربکه و سه ربهست به:
- ۳۵ ----- ناو نیشانی (منم) کاریگه ری له سه رتوپه یی:



- ۲۶ ----- بازىنى (مىم)
- ۲۶ ----- (دورە پەرىزى)
- ۲۷ ----- ھەندىك سىراتىزە بۇ پەھابون لەپايردو:
- ۲۸ ----- ئايا ھىشتا ماوتە بۇ فېرىبون؟
- ۲۸ ----- شېرزەبى و بى ئارامى بېھودە:
- پايردو شېرزەبى ----- نىگەرانى ئايندە
- ۲۹ -----
- ۴۱ ----- پونكرىنە ۋەى ئەزمونىك لەتاۋانەكان
- ۴۴ ----- نىگەرانى
- ۴۶ ----- ھەندىك سىراتىزە بۇدورە پەرىزون لەنىگەرانى:
- ۴۷ ----- دۆزىنە ۋەى ونبەكان:
- ۴۸ ----- پىگەيەك بەلاى ئەزمونگەرىدا:
- ۴۹ ----- خاۋەنى ئەندىشەيەكى نۆى بە:
- ۵۰ ----- ھەمىشە ژيان لەسەر بىنەماى نەخشە كەوتنە ناۋ گىژاۋە ۋە:
- ۵۲ ----- ھەندىك نىشانەى ترس لەنامۆيىەكان لە فەرھەنگى ئىمەدا:
- ۵۳ ----- ھەندىك سىراتىزە بۇ پەيىردن بە نەيتىنەكانى نامۆيى:
- ۵۴ ----- دواين وتە لەبارەى ترس لەنامۆيىەكان:
- ۵۵ ----- مەلبەندى كۆنترۆلى ناخۆۋ دەرە ۋە:
- ۵۸ ----- خۇساغكرىنە ۋە لەپلان دانان:
- ۵۹ ----- زىانەكانى ئەبى و نابى:
- ۵۹ ----- گوپرايەلى كوتىرانە لەياساۋ رىسا:
- ۶۱ ----- ھەندىك سىراتىزە بۇ لەناۋىردىنى (ئەبى)كان
- ۶۲ ----- دەبىت كى سەرزەشت بىكرىت؟
- ۶۳ ----- (دادپەرۋەرى)

- ۶۳ ----- ھەسودى لەپىۋى غەدالەتەۋە
- ۶۴ ----- ھەندىك لەبانگەشەكانى غەدالەت.
- ۶۵ ----- ھەندىك ھالەتى دەرونى دەربارەى بانگەشەى غەدالتخۋازى تۇ....
- ۶۶ ----- لەپەكخستنى كار دورەپەرىزبە:
- ۶۷ ----- ئومىدوار بوون، ئارەزوبوون، ھەتمى
- ۶۷ ----- (مۆل بون و قەتیس مان)
- ۶۸ ----- ھەلپەساردن و پەكخستن چۆن كاردەكەن:
- ۶۹ ----- پەخنە...
- ۶۹ ----- ماندو بون و تەممەلى ھەلقوللوى پەكخستنه:
- ۷۰ ----- بيانوى پەيوەست بەپەكخستن
- ۷۱ ----- (ھەندىك ستراتىژە بۇ دوركەوتنەۋە لەپەكخستن)
- ۷۲ ----- نمونەيەكى ھاوسەرگىرى:
- ۷۳ ----- ھەندىك ستراتىژەى كارىگەر:
- ۷۴ ----- دەربازبون لەوابەستەيى:
- ۷۵ ----- ماللاۋايى لەرق و كىنە:
- ۷۷ ----- ھەست بەجۋانى رەفتار كىردن بكە:
- ۷۷ ----- ھەندىك لەھۆكارەكانى تورپەبوون:
- ۷۹ ----- ئەۋانەى دلخۆشن و تورپەنابن
- ۷۹ ----- وتەى ۋەرگىرى فارسى
- ۸۰ ----- نازانم كى ئەم چىرۆكەى بۇ گىرامەۋە



# خالۍ ۸ واری تۆ

نوسەر دهر باره ی ئه م کتیبه ده لئ: به خویندنه وه ی ئه م کتیبه ناتوانی توانای جه سته یی خۆت زیاد بکه ی، ههروه ها نایشتکاته خاوه ن پاره، جادوگه ریش نیه، تا به جادو ریگا کانت نیشان بدات.

ریگایه کی نو ی و تاقیکراوه یه که نه توانی زانیاری تازه ت پی به خشی، ئه م کتیبه ئه وه ت فیر ده کات چۆن خاله لاوازه کانی خۆت ده ست نیشان نه که یت و هه ر خۆت چاره سه ری نه که یت و نابیته گه مه ی ده ستی خه لکی. نوسه ر له به شه کانی ناو کتیبه که، سه رجه م خاله لاوازه کان ده ست نیشان نه کات، نه ویش له ریگه ی وردکر نه وه و خویندنه وه ی بیر ی خوینه رو تو یژینه وه وه خاله لاوازه کانت به بی هیچ په رده یه ک نه خاته به ر چاوی خوینه ر.

ئه و له کو تایی کتیبه که دا به شیکی تایبته کردوه به و که سانه ی خالی لاوازیان هه بو وه و توانیویانه زالب ن به سه ریدا، که واته نه توانین بلین به ته واوی هه ولیدا وه پیش چاوی خوینه ر رونکاته وه تا له گه ل ئه و خاله لاوازه ئاشنا بیت.

دکتۆر وین دایر، به ته نها خاوه نی ئه م کتیبه نیه، به لکو چه نده ها په رتوکی له بواری ده رونا سیدا نوسیوه و، نه توانین بلین یه کیکه له باشتترین نوسه رانی ئه و بواره. به تایبته ی په رتوکی (جله وی ژیا نتان بگر نه ده ست) یه کیکه له باشتترین کتیبی بواری ده رونا سی.